This is a digital copy of a book that was preserved for generations on library shelves before it was carefully scanned by Google as part of a project to make the world's books discoverable online.

It has survived long enough for the copyright to expire and the book to enter the public domain. A public domain book is one that was never subject to copyright or whose legal copyright term has expired. Whether a book is in the public domain may vary country to country. Public domain books are our gateways to the past, representing a wealth of history, culture and knowledge that's often difficult to discover.

Marks, notations and other marginalia present in the original volume will appear in this file - a reminder of this book's long journey from the publisher to a library and finally to you.

Usage guidelines

Google is proud to partner with libraries to digitize public domain materials and make them widely accessible. Public domain books belong to the public and we are merely their custodians. Nevertheless, this work is expensive, so in order to keep providing this resource, we have taken steps to prevent abuse by commercial parties, including placing technical restrictions on automated querying.

We also ask that you:

+ *Make non-commercial use of the files* We designed Google Book Search for use by individuals, and we request that you use these files for personal, non-commercial purposes.

+ *Refrain from automated querying* Do not send automated queries of any sort to Google's system: If you are conducting research on machine translation, optical character recognition or other areas where access to a large amount of text is helpful, please contact us. We encourage the use of public domain materials for these purposes and may be able to help.

+ *Maintain attribution* The Google "watermark" you see on each file is essential for informing people about this project and helping them find additional materials through Google Book Search. Please do not remove it.

+ *Keep it legal* Whatever your use, remember that you are responsible for ensuring that what you are doing is legal. Do not assume that just because we believe a book is in the public domain for users in the United States, that the work is also in the public domain for users in other countries. Whether a book is still in copyright varies from country to country, and we can't offer guidance on whether any specific use of any specific book is allowed. Please do not assume that a book's appearance in Google Book Search means it can be used in any manner anywhere in the world. Copyright infringement liability can be quite severe.

About Google Book Search

Google's mission is to organize the world's information and to make it universally accessible and useful. Google Book Search helps readers discover the world's books while helping authors and publishers reach new audiences. You can search through the full text of this book on the web at `http://books.google.com/`

Det här är en digital kopia av en bok som har bevarats i generationer på bibliotekens hyllor innan Google omsorgsfullt skannade in den. Det är en del av ett projekt för att göra all världens böcker möjliga att upptäcka på nätet.

Den har överlevt så länge att upphovsrätten har utgått och boken har blivit allmän egendom. En bok i allmän egendom är en bok som aldrig har varit belagd med upphovsrätt eller vars skyddstid har löpt ut. Huruvida en bok har blivit allmän egendom eller inte varierar från land till land. Sådana böcker är portar till det förflutna och representerar ett överflöd av historia, kultur och kunskap som många gånger är svårt att upptäcka.

Markeringar, noteringar och andra marginalanteckningar i den ursprungliga boken finns med i filen. Det är en påminnelse om bokens långa färd från förlaget till ett bibliotek och slutligen till dig.

Riktlinjer för användning

Google är stolt över att digitalisera böcker som har blivit allmän egendom i samarbete med bibliotek och göra dem tillgängliga för alla. Dessa böcker tillhör mänskligheten, och vi förvaltar bara kulturarvet. Men det här arbetet kostar mycket pengar, så för att vi ska kunna fortsätta att tillhandahålla denna resurs, har vi vidtagit åtgärder för att förhindra kommersiella företags missbruk. Vi har bland annat infört tekniska inskränkningar för automatiserade frågor.

Vi ber dig även att:

- Endast använda filerna utan ekonomisk vinning i åtanke
  Vi har tagit fram Google boksökning för att det ska användas av enskilda personer, och vi vill att du använder dessa filer för enskilt, ideellt bruk.
- Avstå från automatiska frågor
  Skicka inte automatiska frågor av något slag till Googles system. Om du forskar i maskinöversättning, textigenkänning eller andra områden där det är intressant att få tillgång till stora mängder text, ta då kontakt med oss. Vi ser gärna att material som är allmän egendom används för dessa syften och kan kanske hjälpa till om du har ytterligare behov.
- Bibehålla upphovsmärket
  Googles "vattenstämpel" som finns i varje fil är nödvändig för att informera allmänheten om det här projektet och att hjälpa dem att hitta ytterligare material på Google boksökning. Ta inte bort den.
- Håll dig på rätt sida om lagen
  Oavsett vad du gör ska du komma ihåg att du bär ansvaret för att se till att det du gör är lagligt. Förutsätt inte att en bok har blivit allmän egendom i andra länder bara för att vi tror att den har blivit det för läsare i USA. Huruvida en bok skyddas av upphovsrätt skiljer sig åt från land till land, och vi kan inte ge dig några råd om det är tillåtet att använda en viss bok på ett särskilt sätt. Förutsätt inte att en bok går att använda på vilket sätt som helst var som helst i världen bara för att den dyker upp i Google boksökning. Skadeståndet för upphovsrättsbrott kan vara mycket högt.

Om Google boksökning

Googles mål är att ordna världens information och göra den användbar och tillgänglig överallt. Google boksökning hjälper läsare att upptäcka världens böcker och författare och förläggare att nå nya målgrupper. Du kan söka igenom all text i den här boken på webben på följande länk `http://books.google.com/`

LANE MEDICAL LIBRARY STANFORD STOR
O125 .E61 1906
Entbindung ohne Schmerz und Gefahr : (Ke
24503352003

bindung

hne Schmerz und Gefahr.

Es liegt nur an der Frau selbst, sich von dem sogenannten Fluche?: In „Schmerzen" sollst du gebären! zu befreien.

S. M. K.

O125
E61
1906

Jede Wirkung entspricht ihrer Ursache.

LANE

MEDICAL LIBRARY

SEAL OF THE LELAND STANFORD JUNIOR UNIVERSITY
1885

Gift
Dr. A. von Borosini

mit Knorr's Hafermehl ernährt. Stets verlangen Sie Knorr's Hafermehl in Packeten, niemals lose!

Entbindung
ohne Schmerz und Gefahr.

(Keine Betäubungsmittel
oder andere ärztliche Massnahmen.)

Ausführliche Anleitung, wie man auf ganz einfache Weise eine schmerzlose, bezw. leichte Entbindung erzielt, nebst Wegweiser für Frauen- und Kindes-Wohl

von

einem Forscher und Arzte.

1. bis 5. Tausend.

Nachdruck, auch auszugsweise, verboten!
Alle Rechte vorbehalten.

Verlag für Volksaufklärung in Winterthur (Schweiz).
1906.

112885

Preise und Bezug:

Broschiert: Fr. **1.35** (Mk. **1.—**, Kronen **1.30**)
Elegant gebunden: Fr. **2.50** (Mk. **2.—**, Kr. **2.50**).
Bezug nur gegen Voreinsendung oder Nachnahme. (K e i n e Briefmarken!) Porto gefl. beifügen! Gewicht pr. Exemplar broschiert: 80 gr., geb. 130 gr.

Adresse:
Verlag für Volksaufklärung in Winterthur
(Schweiz).

Auch in allen Buchhandlungen zu haben.

NB. Preisermässigung wird weiblichen Wohltätigkeitsvereinen oder -Anstalten, sowie bei Partienbezug gerne gewährt. — Nachweisbar Unbemittelte erhalten das Büchlein gratis.

E61
1906

Inhalt:

	Seite
Einleitung	5
Das „Natürliche“ ist nicht schmerzhaft	7
Hauptfrage	12
Vorbedingungen	14
Uebergang	19
Der wissenschaftliche Weg	22
Die Hauptsache	26
Ernährung der Schwangeren	27
Zusammenstellung	31
Diät nach der Entbindung	34
Weitere Vorzüge	35
Der Fluch	37
Weitere beachtenswerte Punkte	42
Die 10 Gebote für Schwangere	46
Fingerzeige für Frauen und Kindeswohl (Vorbereitung zur Entbindung. Während und nach der Entbindung. Säuglingspflege und Ernährung. Erziehung)	49
Einwendungen, Kritik und Hindernisse	57
Anzeigen	62
Schriftenverzeichnis des Verlags für Volksaufklärung	67

112885

Einleitung.

Die Wichtigkeit und Tragweite eines Büchleins, das nach dieser Richtung hin Aufklärungen über Frauen-Wohl gibt, besonders zu betonen, ist überflüssig. —

Wenn das Thema auch nicht mehr völlig neu ist, da namentlich in der englischen und amerikanischen Fachliteratur eingehende Abhandlungen hierüber sich vorfinden, so glaube ich doch nach fast 13jähriger Erfahrung einiges bieten zu können, was bisher wenig oder gar nicht bekannt war. Auch in manchen Büchern deutscher Herkunft finden sich Andeutungen und manchmal Kapitel über schmerzlose, bezw. leichte Entbindung, aber diese, so wertvoll sie im allgemeinen sind, gehen doch zu wenig auf den Kern der Sache ein und lassen manches unberücksichtigt, was mir erfahrungsgemäss als sehr wesentlich erscheint; z. B. die präcisierte Diätetik, die moralische, erzieherische bezw. religiöse Seite usw., da wir mit den Naturgesetzen allein keinen absolut sicheren Grund bekommen, um einen Wendepunkt im Leben der Frau und damit auch für künftige Generationen herbeizuführen.

Meine Hilfsliteratur bildeten die grossen anthropologischen Werke im allgemeinen und, wie eingangs erwähnt, die verschiedenen wissenschaftlichen Abhandlungen über die hier beschriebenen Zustände im Leben des Weibes im besonderen.

Ich vermeide es, meinen Namen zu nennen, um einerseits nicht mit Zuschriften und Fragen oft recht überflüssiger Art überschwemmt zu werden, anderseits weil ich der

Anschauung bin, dass der Name des Autors wenig bedeutet, wenn aus der Schilderung hervorgeht, dass sie g u t und für das körperliche und seelische Gedeihen des Nächsten förderlich ist, worüber schliesslich einzig der Erfolg entscheidet und den kann sich in dieser Sache jede Frau mit absoluter Sicherheit zu ihren Gunsten gestalten, wenn sie die hierin gegebenen, einfachen Massnahmen **befolgt.**

Es wird mir aber grosse Freude bereiten, wenn zu den Vielen, die meinen diesbezüglichen Ratschlägen schon früher nachlebten — und zwar mit oft geradezu verblüffendem Erfolg — eine Unzahl anderer Frauen kommen wird, welche die Stunde segnen, in der dies Büchlein in ihre Hände kam.

Dann ist der Zweck erreicht. —

Mai 1906. **Der Verfasser.**

Es liegt nur an der Frau selbst, sich von dem sogenannten Fluche?: In „Schmerzen" sollst du gebären, zu befreien. S. M. K.

Das „Natürliche" ist nicht schmerzhaft.

Wenn wir Vorgänge in unserm natürlichen Sein begreifen wollen, so ist es nicht mehr als vernünftig, deren Ursachen nachzuspüren. Somit müssen wir uns — auch schon in Bezug auf den Titel dieses Werkchens — vor allem mit der Frage beschäftigen:

Ist eine

Entbindung ohne Schmerz und Gefahr

überhaupt möglich? —

Wer anders als die grosse Lehrmeisterin Natur und deren Tochter „Erfahrung" könnte eine untrüglichere Auskunft geben, wenn wir sie nur stets befragen wollten und uns nicht gedankenlos mit Ansichten und Behauptungen sich gelehrt und darum unfehlbar Dünkender begnügten, welche ja wechseln wie die Kleidermoden. — Diese hehren Führerinnen sagen uns: „Schauet an unsere noch unverdorbenen Werke, fraget, forschet und ihr werdet weise." Auf solchen Pfaden sind alle wahrhaft grossen For-

scher und Entdecker gewandelt und ihrer Erkenntnis, ihren vielen, unanfechtbaren Berichten entnehmen wir, dass bei den Weibern der Naturvölker (Neger, Indianer, Hindu, Zigeuner etc.) die Entbindung in der Regel ohne Schmerzäusserung und Gefahr stattfindet. Eine Art Beglaubigung geben uns u. A. folgende Tatsachen:

Während der Sport-Ausstellung in München im Herbst des Jahres 1899 wurde von einer Angehörigen der dortselbst zur Schau gestellten Suaheli-Neger-Karawane ein Kind geboren. Weder vor noch nach der Entbindung klagte das Weib über Beschwerden; es nahm gleich darauf ein Bad im nahen, schon recht frischen Isarflusse und ging dann seiner Beschäftigung nach, als ob nichts vorgefallen wäre. — —

In Nr. 594 der „Münchener Neuesten Nachrichten" (amtliches Publikationsorgan) las man unterm 25. Dezember 1899, dass zu einer bei Brixen (Tirol) lagernden Zigeunerfamilie um 5 Uhr morgens der Storch gekommen sei. Bis 11 Uhr waren alle Anstalten zur Taufe getroffen. Die Mutter erschien selbst mit dem Kinde. Nachmittags ging sie mit dem sich ganz ruhig verhaltenden Neugeborenen auf dem Rücken schon wieder betteln. Dann wurde abgereist; es ging nordwärts über den Brenner. —

Dies spielte sich also zur strengsten Winterszeit ab. Wo blieb hier, sowie in der grossen Menge anderer Fälle das sogenannte Wochenbett?

Aus Argentinien teilt die Korrespondentin der Zeitschrift „Gesundheit" (Verlag in Bern) in Nr. 3, 1903 mit: „Die sogenannte schwere Stunde kennt die Frau auf dem Lande hier nicht; es ist ein halbstündiger Uebergang. — Nach 3—4 Tagen steht

die Frau wieder auf und geht ihren Hauspflichten nach. — Bereits im 2. Monate wird der kleine Erdenbürger mit zum Flussbade getragen.“ — N B. Alle Frauen nehmen bis zur Entbindung täglich an warmen Tagen im Flusse ein B a d.

Man könnte nun einwenden: „Dies sind eben Angehörige ganz oder halb wilder Völker, die stets im Freien leben, also abgehärtet sind u. s. w.“ — O nein, auch den Frauen von Volksstämmen, die zu den kultivirten zählen, wie solche in Japan, China, in den ländlichen Bezirken der Türkei, in Süditalien, Spanien, Ungarn etc. etc., bereiten weder Schwangerschaft noch Entbindung besondere Beschwerden. — Ferner kennt man eine Menge von Fällen, in denen die Frauen der gesunden und abgehärteten Landbevölkerung b e i u n s, weder bei der Niederkunft von nennenswerten Schmerzen heimgesucht waren, noch vorher Beschwerden gehabt hätten. Für all diese war die Schwangerschaft kein „qualvolles Dasein“ und das „Kindbett“ eine unbekannte Sache, da sie kurz nach der Niederkunft ihre gewohnte Beschäftigung ohne irgendwelche nachteilige Folgen wieder aufnahmen.*)

Leider nur allzuoft liest oder hört man über Dienstmädchen, welche als Opfer elender Verführung Schwangerschaft und Entbindung verheimlichten, um die Stelle nicht zu verlieren oder der

*) So berichtet z. B. Hofrat Dr. med. Höfler, dass noch vor etwa 50 Jahren die Bäuerinnen in der Jachenau (Oberbayern) in h o c k e n d - k a u e r n d e r Stellung leicht niederkamen. Sich in das Bett oder in den früher in Städten so beliebten Gebärstuhl zu begeben, wäre in ihren Augen soviel gewesen, wie die Unmöglichkeit einzugestehen, auf d i e s e den meisten Naturvölkern eigene „natürliche“ Weise zu entbinden. —

mit Unrecht über sie (weil nicht über den Verführer) verfällten Schande zu entgehen. Sie gebaren weltverlassen in verschwiegener Stätte und verrichteten kurz darauf wieder ihre Arbeit. — Oefter als man allgemein erfährt, werden Taglöhnerinnen, Bauernweiber etc. etc. von der Entbindung überrascht; in wenigen Stunden ist meist die Sache erledigt, das Kind anderweitig versorgt und man arbeitet um's tägliche Brod weiter.

Ein Fall erregte in meinem früheren Wohnorte begreifliches Aufsehen. Eine Bäuerin brachte täglich die Produkte ihrer kleinen Landwirtschaft auf einem Schubkarren nach dem über 4 Stunden von ihrem Domizil entfernten Markte der Hauptstadt zum Verkaufe. Unterwegs wurde sie einst von der Entbindung überrascht; von mitleidigen Leuten aufgenommen, entledigte sie sich rasch ihrer natürlichen Bürde und erschien mit einigen Stunden Verspätung auf dem Markte, als ob nichts vorgefallen wäre. —

Noch unsere Gross- und Urgrossmütter hatten keinen Anlass, mit soviel Schrecken an genannte, natürliche Vorgänge zu denken, denn die Schwangerschaftsbeschwerden waren selten, die Schmerzen bei der Entbindung nicht übermässig und eine Gefahr kam selten in Betracht. —

Ich will von Schilderungen aus meiner eigenen früheren Praxis absehen, um kein Vorurteil zu wecken; es sei mir nur die Erwähnung eines Falles, der meine Frau betrifft, gestattet. Schwangerschaft und Niederkunft bereiteten ihr das erste und zweitemal erhebliche Beschwerden, trotz möglichster Einhaltung einer allgemein naturgemässen Lebensweise. Anders gestaltete es sich bei der dritten

Schwangerschaft; inzwischen war ich den Gesetzen von Ursache und Wirkung näher gekommen, hatte meine Folgerungen gezogen und hielt meine Frau an, die diesbezüglichen Massnahmen genau zu befolgen. Das Resultat war, kurz erzählt, dass die Schwangerschaftsbeschwerden nach und nach überhaupt weg blieben, jede Hausarbeit leicht verrichtet werden konnte und der Geburtsakt zu meiner eigenen und der alten Hebamme grossen Ueberraschung nur 7 Minuten dauerte. Das Schmerzgefühl glich dem eines kurzen Zahnweh's und von einer Erschöpfung war wenig zu bemerken. Das Knäbchen gedieh auffallend rasch und ist jetzt einer der kräftigsten seiner Genossen, ohne je eine Kinderkrankheit gehabt zu haben.

Mit all diesen Berichten und Wahrnehmungen stimmen auch solche von Aerzten in den Frauenkliniken, sowie Erfahrungen der Hebammen überein und unter der Frauenwelt kursieren eine Menge Erzählungen über auffallend leichte, ja schmerzlose Entbindungen, an deren Richtigkeit nicht zu zweifeln ist.

Bringt man mit vorstehendem die Tatsache in Verbindung, dass bei den Tieren, namentlich bei solchen, die im Freien leben, das Zurweltbringen der Jungen meist ebenfalls ohne Beschwerden erfolgt, so ergibt sich von selbst die Frage, warum die zarte Weiblichkeit der jetzigen Generation bei diesen ganz natürlichen Vorgängen so schwer heimgesucht ist?

Warum mehren sich die Schwangerschaftsbeschwerden, die operativen Eingriffe beim Geburtsakte, das Siechtum

nachher, die Todesfälle infolge der Entbindung in solch' wahrhaft erschreckender Weise? —

Hauptfrage.

Fassen wir das Ergebnis, das wir, die Spuren der Natur verfolgend, bisher gefunden, zusammen, so stehen wir vor der Tatsache, dass viele Millionen weiblicher Wesen Schwangerschaftsbeschwerden, Schmerzen vor und beim Geburtsakte, Kindbett oder Leidensfolgen dieser Vorgänge nicht kannten, dass ebenfalls Millionen hiebei nur geringe Beschwerden empfanden und dass weitere Millionen hierunter entsetzlich zu leiden haben, ja an den Rand des Grabes gebracht werden. Hieraus ergibt sich nun die Kardinal-Frage:

I Hat denn der Allgütige **zweierlei** weibliche Wesen erschaffen; solche die **mit** und solche die **ohne** Schmerz und Gefahr entbinden?

Nein, das ist nicht denkbar, weil die Naturgesetze für alle Schöpfungsprodukte die gleichen sind.

Man könnte einwenden: „Der schmerzfreie Zustand ist nur eine Ausnahme, weil er selten vorkommt".

Nein, umgekehrt: Der schmerzfreie Zustand war und ist noch die Regel, muss die Regel sein, weil er bei allen Schöpfungsprodukten vorhanden ist, die den Weg der **Unnatur** noch nicht beschritten haben und weil gerade die Ausnahmen selbst darauf hindeuten, dass ein solcher

beschwerdeloser Zustand möglich ist. Es müssen folglich nur die Bedingungen hiezu gefunden werden und dies ist an Hand der eingangs erwähnten, unfehlbaren Führerinnen gar nicht so schwer.

Wer über Vorerwähntes nur einigermassen nachdenken will, muss bekennen, dass die Schuld an diesen Uebeln wahrlich nicht am Schöpfer und seinen ewig unwandelbaren Naturgesetzen liegen kann, sondern — im Geschöpfe gesucht werden muss und ich sage genauer:

„Da der Mensch in seiner organischen Zusammensetzung mit den Säugetieren gleichartig ist, da insbesondere Zeugung, Schwangerschaft und Geburt nach für beide Schöpfungsprodukte gleichen Gesetzen sich vollziehen, so ist der Schmerzzustand bei der Geburt eines Menschen sicher nicht von der Natur gewollt; er ist ein Krankheitszeichen, welches heisst: Entartung".

Der Heilkundige weiss, dass Schmerz und andere Beschwerden Zeichen der Störung in den harmonischen Vorgängen in unserm Organismus sind und dass diese Störung mit Krankheit gleichbedeutend ist.

Es muss demnach möglich sein, durch Beobachtung bestimmter, **von der Natur selbst** gegebener Regeln nicht nur eine leicht erträgliche Schwangerschaft herbeizuführen, sondern auch den Geburtsakt wenig schmerzhaft, ja in vielen Fällen gänzlich schmerzlos zu gestalten. Die Gefahr schwindet dann von selbst.

Vorbedingungen.

Die Bedingungen zu dieser Möglichkeit sind seit Jahren gefunden, festgestellt von Aerzten und Forschern, denen allerdings weniger an der Praxis, als an der Aufklärung der leidenden Menschheit gelegen ist und wenn diese Resultate noch nicht Gemeingut des Volkes geworden sind, so liegt dies eben wie bei jeder grossen Wahrheit daran, dass sie erst die schwer übersteigbaren Hindernisse des Eigennutzes, der Dummheit und der Trägheit bezwingen und vor allem jene vorher in den Staub sinken müssen, die aus der Unwissenheit Nutzen ziehen, also ein Interesse daran haben, dass es noch recht lange Nacht bleibt in der Menschheit auf allen Gebieten.*)

Wie bemerkt und klargelegt, sind schmerzhafte Erscheinungen bei „natürlichen" Vorgängen Zeichen von Erkrankung entweder einzelner Organe oder Organgruppen, zumeist aber des ganzen Wesens; denn wir haben es bereits so herrlich weit gebracht, dass die jetzige Generation die Summe aller auf Jahrtausende zurückreichenden Verkehrtheiten und Vergewaltigungen der einfachsten Naturgesetze darstellt und darum als entartet bezeichnet werden kann. Deshalb dürfen wir aus der Möglichkeit, die Zustände zu ändern, nicht etwa den Schluss ziehen, dass nun für jede Frau die so gefürchtete, schwere Stunde trotz erprobter Mittel und Massnahmen plötzlich gleichsam in das Gegenteil umgestaltet

*) Dies ist eine harte Sprache, aber wer das Nachwort einer Beachtung würdigt, wird verstehen, dass ich so zu reden berechtigt und gezwungen bin.

werden könne, so dass es nichts angenehmeres und erheiternderes gäbe als zu gebären.

Wir müssen zunächst erforschen, welche Faktoren eine leichte Entbindung begünstigen, also bei jenen anfragen, die noch mit Mutter Natur Fühlung haben. Da erfahren wir zunächst, dass bei solchen die Lebensweise ganz anders, ja grundverschieden war und ist von der bei uns jetzt üblichen und dass hiebei das erste Naturgesetz

Einfachheit

im Vordergrunde steht. Forscht man ferner nach der Lebensweise jener weiblichen Wesen, die leichte Entbindungen hatten, trotzdem sie weder zu den ganz- noch halbwilden Völkern, sondern zu den kultivierteren gehören, so findet man, dass auch sie zur Führung einer einfachen, ja kärglichen Lebensweise mehr oder minder durch den Druck der Verhältnisse gezwungen waren. „Der Einfachheit Segen ist Gesundheit".

Ergründen wir weiter die Bestandteile der Ernährung, so kommen wir zu dem Resultate, dass von jenen Weibern, denen die Entbindung keinerlei Beschwerde bereitet, lediglich das genossen wird, was ihnen der Schöpfer gleichsam in den Mund wachsen lässt, also vor allem **Früchte.** — Baum- und Strauchfrüchte jeder Art bilden die Hauptbestandteile der Mahlzeiten. Bei der Negerin Datteln, Feigen, Bananen, Kokosnüsse und dergl., bei der Hindu-Frau ähnliche Früchte, bei der Indianerin Aepfel, Birnen, Nüsse, wilde Trauben, Beeren aller Art, in der Türkei, in Spanien, Italien, Ungarn ebenfalls, zuzüglich der Garten-Er-

zeugnisse (Kürbisse, Melonen) und so auch vielfach bei uns. Zu diesen köstlichsten und reinsten Produkten, weil in der Sonne lange geläutert, kommt noch die Milch und zwar Milch jeder Gattung: Kameels-, Stuten-, Eselinnen-, Ziegen- und Kuhmilch und als Zuspeise Reis oder Mais (Polenta). Der Genuss von anderen Hülsenfrüchten und Fleisch fällt meist weg, soferne nicht Fische, Geflügel und Wild in Betracht kommen, da bei den meisten der eingangs erwähnten Völkergruppen Landwirtschaft bezw. Bodenkultur wenig rationell und vielfach gar nicht betrieben wird.

Ferner erfahren wir, dass Gewürze, sowie namentlich das Salz meist unbekannt sind; letzteres ist in vielen Ländern ein sehr teurer Artikel. Auch der völkermordende Alkohol fällt bei Millionen weiblicher Wesen weg, teils aus religiösen Bedenken, teils weil er fast ausschliesslich vom „stärkeren" (?) Geschlecht vertilgt wird, natürlich nur aus dem Grunde, damit — er der Frau keinen Schaden bringe. Wo es anders gehandhabt wird, da zeigen sich selbstverständlich auch die unseligen Folgen.

Hier müssen auch gleich zwei Dinge Erwähnung finden, die teils dem „wissenschaftlichen", teils dem gemeinen Aberglauben angehören. Viele Frauen behaupten, sie dürfen während der Zeit der guten Hoffnung beileibe kein Obst essen, Arzt oder Mutter, Base, gute Freundin oder sonst ein nicht gerade gedankenschwangerer Jemand habe es streng widerraten, namentlich keine saueren Früchte. Nun, nach dem bereits über Ernährung Erklärten und später noch weiter zu Begründenden mag sie sich ruhig ihrem gesunden Instinkte (Naturtrieb) überlassen, der meist gerade in jenem Stadium stets

nach Obst verlangen macht. — Ferner heisst es: die Schwangere müsse für zwei essen! Welch ein Blödsinn!

Erstens lebt der Mensch nicht von dem, was er isst, sondern von dem, was er verdaut; wenn also die Verdauungskraft nur für ein Individuum vorhanden ist, kann unmöglich für zwei verdaut werden.

Zweitens essen heutzutage ohnehin die Menschen schon über ihre Verdauungskraft, was die vielen Verdauungsstörungen beweisen.

Drittens lebt das werdende Wesen (Keimling, Fötus) nur von den allerfeinsten, sozusagen ätherischen Bestandteilen aus der Mutter Blut. Wird dieses durch das Zuviel und Zuoft an Nahrung verdorben (Selbstgifte!), so hat es mit dem guten und gesunden Leben schon seine Schwierigkeiten.

Viertens sagt schon das vielfach auftretende Gefühl von Uebelsein, das Erbrechen, die Verstopfung, dass in punkto Ernährung Einhalt getan werden oder eine Aenderung eintreten muss.

Und endlich fünftens belehrt uns die exakte Forschung, dass die tägliche Nahrungsmenge, welche der Fötus bedarf, während 280 Schwangerschaftstagen ungefähr 18—22 Gramm ausmacht und der berühmte Gynäkologe und Hygieniker, Professor Dr. Holbrook schreibt hierüber, dass: genug für eins, zuviel für zwei, d. h. dass eher weniger als mehr Nahrung während der Schwangerschaft anzuraten sei.

Auf das Spezielle der Ernährungsfrage komme ich später noch zurück.

Zu den Vorbedingungen gehört auch, dass sich die Mutterorgane in gesundem oder wenigstens in

annähernd gesundem Zustande befinden, was leider bei den allerwenigsten Frauen der Fall ist und bei der allgemeinen Entartung auch nicht sein kann. Es ist hier nicht der Raum, über Frauenleiden zu schreiben, aber jeder Frau rate ich dringend, sich über die Funktionen ihrer Unterleibsorgane zu belehren oder belehren zu lassen und Störungen sofort entgegenzutreten, wodurch eine Unsumme von Leid und Leiden erspart bleibt. (Siehe Bücher- und Schriftenverzeichnis!)

Von wissenschaftlicher Seite hört man den Einwand, es müsse auch das Becken derart gestaltet sein, dass kein ungünstiger Einfluss sowohl bei der Schwangerschaft, als auch bei der Entbindung ausgeübt werde, namentlich dürfe es nicht zu enge sein; bei engem Beckenbau sei eine leichte Entbindung unmöglich. — Dass das Becken normal oder wenigstens nicht zu sehr von der Norm abweichend gestaltet sein muss, ist richtig, allein die Weite des Beckens spielt nur eine untergeordnete Rolle. So haben z. B. die Negerinnen enge, keilförmige Becken und auch bei Frauen anderer Völkerrassen hat man gefunden, dass die Natur die Grösse des Kindes dem Raume im Mutterleibe stets anpasste, wenn nur die übrigen Bedingungen normale waren. Auch wird es der freundlichen Leserin späterhin leicht klar werden, dass die Weite des Beckens wenig in Betracht kommt.

Durch die Andeutungen in diesem Kapitel ist folgendes klar geworden: dass nicht in **allen** Fällen eine **gänzlich** schmerzfreie Entbindung erreicht werden kann, dass aber in vielen Fällen Schwangerschaft und Gebären mit **weit geringeren** Schmerzen vor

sich gehen könnten und dass zum allerwenigsten eine **grosse Erleichterung** und Abkürzung **der Qualen** durch Annäherung an naturgemässe Lebensart erreicht wird.

Uebergang.

Nach der jetzigen Gesellschaftsordnung kann selbstverständlich nicht die Rede davon sein, dass man zur Erreichung des erwähnten Zieles anfangen müsse, wie die Naturvölker zu leben, da dies erstens nicht durchführbar ist und weil zweitens die Errungenschaften einer den Menschen veredelnden Kultur nicht preisgegeben werden dürfen. Aber das Falsche und darum Nachteilige in unserem kulturellen Leben muss ausgemerzt und ein Uebergang, eine Anpassung an die natürlichen Existenzbedingungen angestrebt werden dadurch, dass wir zunächst die leider für die Allgemeinheit so gut wie nicht mehr existierenden Naturgesetze beachten, bezw. unser Leben darnach einrichten, was bei einigem guten Willen der Frau leichter möglich wird, wie dem Manne, der durch das Berufs- und Wirtshausleben der Unnatur und ihren Schädigungen mehr preisgegeben ist.

Es ist hier nicht der Ort, mich über die Naturgesetze, bezw. über die Lebensordnung als Grundlage normalen Seins, näher zu verbreiten;*) ich muss mich vielmehr darauf beschränken, lediglich die drei Haupt-Lebensbedingungen in Kürze zu besprechen.

---

*) Siehe die Broschüre: „Wichtige Winke". (Schriftenverzeichnis!)

1. Tätigkeit. Von ihr hängt der Fortbestand der ganzen Schöpfung im Grossen wie im Kleinen ab, da ohne Tätigkeit überhaupt kein Leben denkbar ist. Wo sie nicht ist, da weilt der Tod, wiewohl sich selbst im toten Körper Tätigkeit bemerkbar macht. Von ihr hängt die wichtigste Funktion unseres Körpers, der Stoffwechsel, ab; geht dieser nicht normal von statten, so ist Krankheit die sichere Folge. Sollen also in unserem Falle die Mutterorgane ihren Zweck erfüllen, so muss der Gesamtorganismus in Tätigkeit erhalten werden, selbstredend in einer solchen, die dem jeweiligen Kraftzustande angemessen ist. — Das schwere Lasten tragende, den Pflug ziehende Weib kommt leicht nieder, während die verwöhnte, mit allem Luxus umgebene Frau, welche die Zeit der Schwangerschaft meist auf dem Divan liegend, Romane lesend, Süssigkeiten naschend und das bischen gute Luft mit dem Rauche der Zigarette verunreinigend zubringt, von allen möglichen Schwangerschaftsbeschwerden heimgesucht ist und allen Grund hat, mit Zittern der wirklich schweren Stunde entgegenzusehen. Sie ist oder wird sicher krank und der natürlichste Vorgang wird auch darum einen krankhaften, d. h. schmerzvollen Verlauf nehmen.

2. Luft. Ohne Nahrung kann der Mensch viele Tage leben, ohne Luft nur wenige Sekunden, woraus vorzugsweise die Wichtigkeit derselben für unsern Organismus klarst hervorgeht. Gemeint ist möglichst gute, ja beste staub- und dunstfreie Luft. Wer nicht so glücklich ist, mit solcher stets sein Blut zu sättigen, sondern die meiste Zeit in der schlechten Atmosphäre der Arbeitsräume oder im Zimmer zubringen muss, der hat, namentlich im

hoffenden Zustande, die heilige Pflicht, so oft als nur irgend möglich das unliebsam Versäumte nachzuholen und jede freie Minute dieses kostbarste Lebenselement in sich aufzunehmen durch reichliche Atmungs-Uebungen, schon um des Kindes unterm Herzen willen, das sein Körperchen nur dann gut ausstatten kann, wenn der Mutter Blut die belebenden ätherischen Stoffe der Luft reichlichst enthält. (Näheres hierüber ebenfalls in der Broschüre „Wichtige Winke".)

3. Ernährung. (Richtige Diät.) Sie dient nächst der Luft zum Aufbau und Unterhalt unseres Körpers. Ist sie den naturgesetzlichen Anforderungen entsprechend, so wird unter auch sonst normalen Umständen unser Organismus gedeihen und in gutem Zustande bleiben, ist sie naturwidrig gewählt, so haben wir ebenfalls Krankheit als sichere Folge zu erwarten. Auch in diesem Punkte haben wir es glücklich soweit gebracht, dass die allerwenigsten wissen, was gut und schlecht ist und die werdende Mutter begeht ein kaum mehr gut zu machendes Unrecht an sich und dem Nachkommen, wenn sie gedankenlos das „Uebliche" in den Magen stopft; denn das Uebliche ist eben meist das Verkehrte und Verderbliche, Entartung Schaffende.

Ueber die Grundlagen einer richtigen Ernährung beliebe man in dem bereits erwähnten Schriftchen „Wichtige Winke" das Nähere nachzulesen. Wir haben hier aber nicht nur diese im allgemeinen zu beachten, sondern müssen gerade in diesem Punkte genauest zu Werk gehen, da er zwecks Ermöglichung einer leichten Entbindung, wenn auch nicht völlig ausschlaggebend, doch

die Hauptrolle spielt und verhältnismässig noch am leichtesten praktisch durchgeführt werden kann.

Der wissenschaftliche Weg.

In dem bereits erwähnten Fingerzeige der Natur wäre eigentlich schon alles enthalten, was uns sicher zum Ziele führte, allein da man heutzutage dieser gütigen Mutter nicht mehr recht traut, weil man ihr Weben und Wirken, ihre Aeusserungen nicht mehr versteht, so muss die exakte wissenschaftliche Forschung und das Experiment zu Hilfe genommen werden, damit das verlorene Vertrauen allmählich wiederkehrt.

Ich muss also den Beweis führen, dass die Wissenschaft — wenn auch auf Umwegen — zu demselben Resultate kam, das die Naturbeobachtung längst vorgezeichnet hat. Zu diesem Zwecke fasse ich hier kurz zusammen, was ich in verschiedenen fachwissenschaftlichen Zeitschriften, Büchern und Brochüren englischen, amerikanischen und deutschen Ursprungs als im Kernpunkte übereinstimmend vorfinde.

Die Frau eines englischen Doktors der Chemie hatte während der Schwangerschaft und namentlich bei der Entbindung so entsetzlich zu leiden, dass die Aerzte befürchteten, sie werde bei dem nächstbevorstehenden Geburtsakte nicht mit dem Leben davonkommen.

Der geängstigte Gatte bot alles auf, einer Katastrophe zuvorzukommen und in seiner Verzweiflung griff er zu einem wissenschaftlichen Lexikon, in welchem er folgende Stelle las:

„Wenn der menschliche Embryo (Keimling) zuerst deutlich sichtbar wird, so ist er fast flüssig und besteht aus einer gelatinartigen Masse. In dieser bilden sich nach und nach festere Substanzen, die allmählich zunehmen und sich zu Organen formen. Diese Organe sind anfangs zart und weich; im Verlaufe ihrer Entwicklung aber werden sie dichter und indem sie eine immer grössere Menge fester Bestandteile, die sich stets enger verbinden, aufnehmen, werden sie zuletzt zähe und fest. Während die noch weicheren Teile an Umfang und Festigkeit zunehmen, lagern sich erst in geringerer Menge und in unzusammenhängenden Massen knochenartige Teilchen ab, welche endlich deutliche Knochen bilden und, indem sie sich nach jeder Richtung hin ausdehnen, bis sie sich an den Endpunkten berühren, schliesslich das zusammenhängende Knochengerüste des Körpers ausmachen".

Ein kurzes Nachdenken und der gute Doktor jubelte; denn er kalkulierte nun weiter:

Wenn der erste sichtbare Zustand des werdenden Menschen der einer weichen, gallertartigen Masse ist, die nach und nach fester wird und an Dichtigkeit zunimmt durch die Anhäufung knochenartiger Bestandteile, so muss dies Wesen zu irgend einer gegebenen Zeit seiner Existenz mehr oder weniger fest sein, je nach der Menge der Ablagerung knochiger Bestandteile. Ferner: Der Mutter Blut ist die Quelle dieser Teile und da es hauptsächlich sich aus der Ernährung bildet, so muss der Fötus (Keimling oder werdende Mensch) in seinem Knochensysteme mehr oder weniger Festigkeit aufweisen, je nachdem knochenbildende Substanzen im Blute der Mutter vorhanden sind.

Hieraus schloss der klar denkende und logisch folgernde Mann, dass bei der Entbindung die Schmerzen hauptsächlich daher kommen müssen, weil die Kinder zu grob- und hartknochig sind. Es war ihm völlig klar, dass: je elastischer, schmiegsamer, knorpeliger die Frucht ist, je leichter kann sie selbst **enge** Wege passieren, je leichter, schmerzfreier und gefahrloser muss die Geburt sich gestalten.

Ich möchte dies noch anschaulicher machen: Die Organe des Mundes und Schlundes stehen in einer gewissen, allerdings umgekehrten Entsprechung zu den Mutterorganen. Wenn man z. B. ein Stück Apfel flüchtig gekaut oder gar ganz schluckt, so wird dies erhebliche Beschwerden verursachen; schluckt man aber eine weiche (elastische, schmiegsame) Beere, so wird kaum eine Beschwerde zu verspüren sein.

Es kam also für den besorgt forschenden Doktor und kommt sonach auch für uns nur darauf an, das kleine Menschwesen bis zur Entbindung in einem möglichst elastischen, dehnungsfähigen, dem engen Ausgange entsprechenden Zustande zu erhalten, d. h. zu verhindern, dass durch ein allzu starkes, festes und unnachgiebiges Knochengerüst schmerz- und qualenbildende Widerstände erzeugt werden.

Rowbotham, so hiess der Doktor, fasste nun den Entschluss, aus der Nahrung seiner Gattin alles auszuschalten, was die allzufeste Knochenbildung begünstigen könne, d. h. sie während der Schwangerschaft nur von Stoffen zu ernähren, die möglichst wenig knochenbildende Substanzen enthalten, also

Produkte, die erdige Bestandteile, namentlich viel phosphorsauren Kalk bergen, gar nicht oder nur selten zu geben. Diese herauszufinden war dem Fachmanne nicht schwer und ist es heute für keinen, der nur einigermassen sich mit der Nährmittellehre befasst, an Hand der diesbezüglichen Tabellen.

Der Erfolg krönte Mühe und Nachdenken; denn die nächste Entbindung seiner Frau verlief eben natürlich. Ohne Anstrengung, fast ohne Schmerzäusserung vollzog sich der Akt, der sie früher fast dem Tode nahegebracht hatte, so dass der aus Vorsicht beigezogene Arzt sowie die Hebamme erklärten, „in ihrem Leben noch keiner leichteren Geburt beigewohnt zu haben."

Dieser Doktor Rowbotham war aber ein Menschenfreund, er behielt die gute Erfahrung nicht für sich oder formte seine Entdeckung zu einem Geheimverfahren um, wie es so manche „Auch-Menschenfreunde" machen zur Füllung ihrer unergründlichen Taschen, sondern er erzählte zunächst in seinem Bekanntenkreise hievon, erliess einen Aufruf, wonach er Interessentinnen Auskunft gab und nur bat, ihm die Resultate mitteilen zu wollen.

Diese lauteten dermassen günstig, dass er in einem wissenschaftlichen Berichte schreiben konnte:

> „In dem Masse als die Frau während der Schwangerschaft nur von solchen Nahrungsmitteln lebt, welche wenig oder keine erdigen Knochensubstanzen enthalten, wird sie von Schmerzen und Gefahren während der Entbindung befreit bleiben. Je mehr sie sich namentlich von reifen, besonders von säuerlichen Früchten nährt und je we-

niger sie andere Nahrung, speziell aber Brod und Backwerk verzehrt, desto weniger Gefahr und Leiden werden mit Schwangerschaft und Geburt verbunden sein."

Seit etwa fünfzig Jahren haben Hunderte und Tausende von Frauen zunächst in England und in den englischen Kolonien, dann in Amerika und weiter in Deutschland und Frankreich dies Prinzip mit bestem Erfolg erprobt, so dass man erstaunt fragen muss: Ja, warum weiss und hört man denn nicht mehr davon? — Das Darum beliebe man in dem Nachwort zu lesen.

Die Hauptsache.

Nun wäre der Kern der Massnahmen zur Erzielung einer schmerzlosen bezw. leichten Entbindung gefunden, die darin bestehen müssen, den Körper des Keimlings durch entsprechende Ernährung der Mutter bis zur Ausgeburt in einem möglichst elastischen Zustande zu erhalten.

Dass dieser Zustand der natürliche ist, geht aus den Beobachtungen von Aerzten und Hebammen hervor, wonach die Neugeborenen solcher Frauen, denen die Entbindung wenig oder keine Schwierigkeiten bereitete, in den knochigen Bestandteilen, namentlich des Kopfes und der Achseln, sich nachgiebiger, weicher zeigten als jene, bei denen die Entbindung viel Beschwerde verursachte, woselbst aber auch die Ernährung der Schwangeren eine mehr naturgemässe war. Auch bedarf es keiner weiteren Bestätigung, dass die Entbindungen da am schwersten verlaufen, wo die üppige (fälsch-

lich als besonders kräftig geltende) Kost vorherrscht.

Damit stimmen auch die durchaus glaubhaften und unanfechtbaren Berichte der Forschungsreisenden überein, dass nämlich die Neugeborenen bei den früher erwähnten Völkergruppen nicht grobknochig, aufgedunsen und besonders schwer, sondern eher unter dem bei uns unrichtigerweise angenommenen Durchschnittsgewicht und sehr geschmeidig seien.

Die geehrte Leserin möge sich erinnern, was ich früher hinsichtlich der Lebensweise bezw. der Ernährung der Frauen jener Natur- und Kulturvölker ausgeführt habe, bei denen der Geburtsakt ohne Schwierigkeiten verläuft. Vergleicht man nun diese mit den von Dr. Rowbotham gefundenen und wissenschaftlich begründeten Resultaten, so erhellt ohne weiteres, dass zur Erzielung einer leichten Entbindung die richtige Ernährung der Mutter den Schwerpunkt bildet und ferner, dass beide Wege uns zum gleichen Ziele führten, indem die Beobachtungen des Naturforschers mit jenen der exakten wissenschaftlichen Forschung völlig übereinstimmen, was ich beweisen wollte.

Ernährung der Schwangeren.

Ehe wir die einzelnen Bestandteile der Verköstigung kennen lernen, müssen wir vor allem zwei Gesetze beachten, welche die Natur in wohlmeinendster Absicht ihren Kindern vorschreibt:

Einfachheit und Mässigkeit.

Werden diese Gebote nicht gehalten, so ist selbst

bei der besten Auswahl der Nährmittel ein gesunder körperlicher Zustand nicht möglich, und die natürlichen Funktionen, worunter auch das Zurweltbringen der Kinder gehört, müssen mehr oder minder grosse Beschwerden verursachen. Dem Gehorsam gegen diese beiden Gebote, den freilich der Umstand erleichterte, dass zumeist weder eine grosse Auswahl noch Menge von Speisen und Getränken vorhanden war, verdanken eben die Angehörigen der früher erwähnten Völker das Freisein von Schwangerschaftsbeschwerden und die Leichtigkeit des Gebärens.

Bevor ich zu einer leicht übersichtlichen Zusammenstellung jener Speisen und Getränke schreite, die zuträglich sind und solcher, die gemieden werden sollen, will ich zuerst kurz begründen, warum die Vermeidung nötig ist, indem ich glaube, dass es dadurch der einsichtsvollen werdenden Mutter leichter wird, sich einige Entsagung aufzuerlegen und weil ich jeden Blindglauben, namentlich den an Autoritätsgötzen, für die menschliche Vervollkommnung als Hemmung erachte.

Aus welchem Grunde solche Nährmittel, die allzuviel knochenbildende Substanzen (phosphorsauren Kalk) enthalten, gemieden werden sollen, ist genügend erörtert; dies sind vorzugsweise: Weizenmehl, Kochsalz und Quellwasser.*) Als Ersatz für letzteres diene gut filtriertes Fluss-, Regen- oder Schneewasser. Man sei aber in dieser Beziehung nicht allzu ängstlich, zumal das Durst-

*) Es empfiehlt sich, eventl. über den Kalkgehalt des Trinkwassers sich zu erkundigen; wenn dieser sehr gering ist, so kann es bei besonderem Durste unbedenklich genossen werden.

gefühl durch die Vermeidung von Kochsalz und der Gewürze (ausländischer Art; inländische Gewürz-Küchenkräuter sind sehr zu empfehlen) einerseits verringert, anderseits ihm reichlich genügt wird durch den Genuss von Früchten und Gemüsen, die zum grössten Teil Wasser enthalten, das noch obendrein mit den leicht verwertbarsten Stoffen, den Nährsalzen, und vielen höchst wichtigen ätherischen Substanzen geschwängert und von der Sonne geläutert ist.

Ausser den genannten sollen unbedingt gemieden werden: Kartoffeln, ausländischer Thee und **Bohnenkaffee.** — — Bitte, liebe Leserin, schleudere das Büchlein jetzt nicht ins Feuer; ich weiss, dass du empört bist wegen einer Zumutung, die das eingebildet Köstlichste von deinem Tische verbannt. — Ich kenne auch die Einwendungen bezüglich der Unentbehrlichkeit der Kartoffel als billiges, allgemein für höchst nahrhaft gehaltenes, so gut schmeckendes und so manigfache Zubereitung erlaubendes Naturprodukt, ich höre im Geiste, wie du die anregende Wirkung des chinesischen, indischen u. dgl. Tees hervorhebst und wie du voll Ekstase die Vorzüge des braunen, brenzlich-penetrant riechenden Lieblingsgetränkes preisest, ohne dessen Genuss du im Kreise deiner Mitschwestern einfach unmöglich seiest usw. — —, aber ich muss mir dennoch die Ohren zuhalten und Schweigen erbitten, denn ich vertrete hier die Naturgesetze und nicht den Genuss und die Leidenschaft, die den Menschen verderben. Auf eine eingehende wissenschaftliche Begründung müssen wir in Anbetracht des zur Verfügung stehenden Raumes in dieser Brochüre verzichten und ich

kann mich nur auf die Ausführungen berufen, die diesbezüglich in dem mehrerwähnten Büchlein „Winke“ vorkommen, sowie auf jene der bedeutendsten Diätetiker, welche hier ganz meiner Anschauung sind. Allgemein gesagt: Der Nährwert der Kartoffel ist gering und sie ist nicht so leicht verdaulich wie man glaubt, sie enthält einen Giftstoff (Solanin), der auch durch's Kochen oder Braten nicht völlig vernichtet wird. Millionen leben ohne diese und haben ohne sie recht gesund gelebt. Der Nährwert von ausländischem Tee, sowie der von Bohnen- und Malzkaffee ist gleich Null; erstere beiden enthalten schwere, schleichend wirkende Herz- und Nervengifte, sind darum unbedingt schädlich. Neuerdings hat Dr. med. Isaak in der Berliner klinischen Wochenschrift auf Grund langjähriger Forschung festgestellt, dass die sogenannte Trinkernase durchaus nicht immer vom Genusse alkoholhaltiger Getränke herrührt, sondern vielfach vom Kaffeetrinken, welches Laster ebenfalls Hautausschläge (Finne oder Akne) erzeugt und degenerierend auf unser Nervenleben wirkt. Wer also den Kaffee aus Vernunftgründen nicht missen kann, tue es wenigstens um der Eitelkeit willen!! — Was aber die Mutter werdende Frau schädigt, das trifft noch viel tiefer das keimende Wesen; also fort mit diesem Zeug, das der Schöpfer zu ganz anderen Zwecken schuf, will die Frau sich nicht den Vorwurf zuziehen, sie habe nun wissentlich ihr Kind schon in seiner Entstehung ruiniert und bewusst einem Nervenkrüppel zum jämmerlichen Dasein verholfen.

Das Gleiche gilt selbstverständlich dem Mörder Alkohol sowie allen kulturellen Reizmitteln,

somit auch dem Tabak, dessen Genuss das entartete Weib mehr fröhnt als man gewöhnlich ahnt. Man vergesse doch ja nicht, dass die Umgehung der Naturgesetze, die eben alles verbieten, was nicht zur unbedingt nötigen Instandhaltung der körperlichen Kräfte gehört, die bittersten Folgen nach sich ziehen muss, Folgen, die heute jeder sehen kann, der Augen hat, und jeder verstehen, der zu denken fähig ist.

Nach dieser gewiss sehr notwendigen Auseinandersetzung folge die

Zusammenstellung

der Speisen und Getränke unter dem zweckdienlichen Gesichtspunkte.

Als Hauptnährmittel geniesse die sich guter Hoffnung Fühlende:

Früchte. Früchte, Beeren aller Gattung, in jeder bekömmlichen Form und Zubereitung; dabei sollen namentlich die einheimischen Sorten bevorzugt werden, die der Schöpfer gerade für uns in Rücksicht auf Klima und individuelles Bedürfnis bestimmte, während die Südfrüchte eben für die Bewohner warmer und heisser Länder aus weisen Gründen geeigneter sind.

Sie geniesse also, wenn auch nicht ausschliesslich, so doch zu jeder Mahlzeit nach Wahl und Bekömmlichkeit:

Aepfel, Trauben, Birnen, Kirschen, Zwetschgen, Pflaumen, Aprikosen, Tomaten, Rhabarber u. s. w., sowie Beeren aller Art, worunter namentlich Wald-Erdbeeren, Heidel- (Blau-, Pick-) Beeren. Nüsse

nicht zu vergessen, die leider in der Ernährung so wenig beachtet werden und doch zum Aufbau und Unterhalt des Organismus das wertvollste Material enthalten, viel wertvoller als Fleisch. Allerdings müssen sie sehr gut gekaut werden, dann werden sie niemals Beschwerden verursachen. Wer mit seinen Kauwerkzeugen auf dem Kriegsfusse steht, reibe die Nüsse und speichle sie gut ein oder er nehme sogenanntes Nuss-Mus oder Nuss-Butter zu etwas Brod, Präparate, die köstlich schmecken und in allen diätetischen Nährmittelgeschäften zu haben sind. (Siehe Inserate!)

Wenn Geldbeutel und Gelegenheit es erlauben, so geniesse hie und da Feigen, Datteln, Orangen, Zitronensaft, Melonen, Bananen, Mandeln u. s. w.

Zu den Früchten esse die Schwangere: Reis, Sago, Tapioca, Hirse, frische Gemüse — namentlich Salate aller Art und Spinat, Rüben seltener — Milchspeisen (süss oder sauer), Eier nicht zu oft und nur, wenn solche ganz frisch, ebenso Butter, junges weisses Fleisch, Fisch, Bienenhonig. Dieser sollte, weil ein köstliches, nährendes und heilendes Naturprodukt, immer mehr an Stelle von Zucker treten. Neueren Beobachtungen zufolge fördert er auch die Wehentätigkeit. Tritt durch Schwächerwerden der Wehen eine Störung im normalen Verlaufe des Geburtsaktes ein, so reiche man der Gebärenden öfter einen kleinen Löffel Honig oder Honigwasser. — Wer Fleisch irgend entbehren kann, tut sehr wohl daran, dessen Genuss zu entsagen.

Selten und nur ganz mässig esse Produkte oder Gerichte aus Mais, Hafer, Roggen, Gerste und Hülsenfrüchten überhaupt.

Und nochmal — möglichst wenig: Produkte (Gebäcke, Teigwaren u. dergl.) aus Weizenmehl; Kochsalz und Quellwasser. **Gar nicht:** Bohnenkaffee, Kartoffel, Alkohol, Gewürze u. dergl. scharfe Dinge.

Wiewohl nun jede verständige und geschickte Hausfrau aus den erlaubten Produkten gute und abwechslungsreiche Mahlzeiten herstellen kann, so will ich doch kurz einen Durchschnitts-Speisezettel für normale Verdauungsorgane hier einfügen zur besseren Uebersicht.

Früh: Laue Milch, Milch mit „Inlandstee“*) oder zur Abwechslung mit „Robural“*) (anstatt Kakao), Milchsuppe oder Mus mit Zusatz von Reis oder etwas Reismehl. Dick- oder Sauermilch. Reis- oder Obstsuppe. Etwas Roggenbrot oder Zwieback, Obst, Nüsse (Nussbutter), Bienenhonig.

Mittags: Wenig Suppe von Reis, Sago, Hirse, Obst, Gemüse (Tapioka julienne). Fleisch mager und gebraten. (Besser ist, es wegzulassen). Gemüse, Blatt-Salate, Wasserreis mit Früchten oder Küchenkräutern, dick eingekochte Milchspeisen, Mehlspeisen (selten, nur aus erlaubten Getreide- oder Hülsenfruchtsorten, nicht fett und mit sehr wenig Eiern), Hülsenfrüchte (selten, gut zu verkauen!) Obst bezw. Kompott. Event. Roggenbrot.

Abends: Wenig Milch, Wasserreis und sonst wie früh. Alles nach Auswahl und Bekömmlichkeit. Abends wenig geniessen!

Je strenger man sich an die Früchte-Kost hält, je günstiger und überraschender wird das Resultat sein.

*) Siehe Anzeigenteil!

Diät nach der Entbindung.

Selbstredend unterliegt die Ernährung der Mutter nach der Geburt nur mehr solchen Einschränkungen, wie sie die Naturgesetze und Erfahrung vorschreiben, wiewohl es namentlich für die Stillende durchaus nicht gleichgiltig ist, was sie zu sich nimmt, da ja von der Qualität und Quantität der aus der Nahrung gebildeten Muttermilch das weitere leibliche Gedeihen des jungen Erdenpilgers abhängt.

Zunächst soll wieder Weizenbrot und zwar, wenn irgend möglich, richtig zubereitetes Diät- (Schrot-, Graham-, Steinmetz- u. dergl.) Brot oder Zwiebaek genossen werden; auch kann sie Quellwasser, oder das weitaus vorteilhaftere „Sonnenwasser“ trinken und die Speisen etwas salzen.

Alkohol, Kaffee, ausländischer Tee, Gewürze, scharfe, säurehaltige Substanzen, durch die Reklame aufgeschwindelte Produkte chemischer Fabriken u. dergl. sind aber nach wie vor zu meiden, bzw. aus der Nahrung eines vernünftigen Menschen überhaupt auszuschliessen, weil sie kein Nährmittel sind, die Verdauungsorgane lediglich belasten und übereizen, was laut Naturgesetz nachteilige Folgen haben muss; als Naturprodukte haben sie freilich ihre Bestimmung, die aber auf einem anderen Gebiete liegt. Nutzen bringt dies Satanszeug nur den Spekulanten und Fabrikanten, so lange die Menschheit so dumm ist, sich von ihnen so leicht die oft sauer verdienten Groschen aus der Tasche nehmen zu lassen. Auch die Kartoffel, die jetzt immer mehr degeniert und bei weitem nicht mehr

das ist, was sie einst war, soll man möglichst selten auf den Tisch bringen.*)

Weitere Vorzüge.

Es wurde bereits angedeutet, dass die Neugeborenen bei solchen Frauen, die sich in der einfachsten und naturgesetzlichen Weise ernähren, sehr geschmeidig seien und es sei hier ausdrücklich betont, dass sie, abgesehen von den äusseren Merkmalen der Rasse, wohlgestaltet und widerstandsfähig sind; körperliche Gebrechen sind höchst selten und die sogenannten Kinderkrankheiten kennt man dort überhaupt nicht.

Mit diesen Forschungsresultaten stimmen aber auch die Erfahrungen überein, die bei Befolgung der Dr. Rowbotham'schen Theorie gemacht wurden, indem in den betreffenden Berichten meist ausdrücklich betont ist, dass die kleinen Wesen normal gebaut und schön seien, sich auffallend gut entwickeln und nur selten von Krankheiten befallen werden. Dies fällt umsomehr auf in einer Zeitepoche, in der man Schwangerschaftsbeschwerden, qualvolle Entbindungen, lange Wochenbetten und eine Reihe von Kinderkrankheiten als ebenso normal betrachtet, wie Essen, Trinken, Schlafen u. s. w. — Es ist aber doch nur natürlich, dass Kinder, die unter Beobachtung naturgesetzlicher Bestimmungen zur Welt befördert werden, ganz anders aussehen und gedeihen müssen, als solche, bei deren Erzeugung die Naturgesetze schon quasi auf den Kopf gestellt werden, von den nahezu zahllosen Fehlern gegen selbe in der nach-

*) Siehe Anzeigenteil betr. „Entfeuchtete Nährmittel."

folgenden Zeit ganz abgesehen. — Ist die Lebensweise der Mutter möglichst im Einklang mit der Lebensordnung*) so wird auch das Produkt darnach ausfallen und wenn die empfohlenen Massnahmen innegehalten werden, so enthält eben der Mutter Blut lediglich solche Stoffe, aus denen sich vom ersten Entwicklungszustande an ein normal gebildetes Wesen aufbaut, das mit gesunden Säften ausgestattet, seine Pilgerreise antritt, also jene Widerstandsfähigkeit gegen zahlreiche innere und äussere Feinde seines Gedeihens schon mitbringt, die ein anderer unter naturgesetzwidrigen Verhältnissen ausgetragener Organismus eben nicht haben kann und darum so vielfach diesen Feinden nicht gewachsen ist.

Ausserdem resultiert aber speziell für den Schwangerschaftszustand der grosse Vorteil, dass bei Befolgung der empfohlenen Regeln jene Beschwerden nach und nach verschwinden, mit denen leider fast jede „moderne“ Frau mehr oder minder heimgesucht ist. Vor allem sind es die Uebelkeiten, Blutzirkulationsstörungen, Hämorrhoiden, Krampfadern und Verstopfung, welche, wenn rechtzeitig mit der normalen Lebensweise begonnen wird, überhaupt nicht in die Erscheinung treten und die, falls schon vorhanden, unter diesen grundlegenden Heilungsbedingungen leicht zu bekämpfen sind.

Die werte Leserin dürfte nach alledem doch allmählich die Ueberzeugung gewinnen, dass es der Mühe wert wäre, sich von falschen Anschauungen und üblen Gewohnheiten loszumachen und das Empfohlene in die Tat umzusetzen, sie wird es wahrlich nicht bereuen.

*) Siehe die Broschüre: „Winke.“

Der Fluch.

Im Geiste höre ich nun von Anhängerinnen gewisser religiöser Richtungen: „Ja, lieber Herr, das was Sie hier ausführen, mag vom Standpunkte der Naturforschung, Wissenschaft und Erfahrung aus ganz richtig sein, allein Gott selbst hat es gewollt, dass wir in Schmerzen Kinder gebären, er hat es ja klipp und klar der Eva als Strafe zuerkannt und unter diesem Fluch müssen wir Nachkommen leiden. Es wäre also ein Eingriff in eine göttliche Anordnung, wollte man mit irgendwelchen Mitteln den „gewohnten" Zustand beseitigen."

Dagegen lässt sich viel, ja sogar sehr viel einwenden und ich muss mir Mühe geben, meine Gegenanschauungen möglichst kurz zu begründen, sonst würde das Büchlein — schwanger werden. Ich kenne nur einen Gott voll höchster Liebe, Weisheit und Macht und halte dafür, dass ein solches Wesen überhaupt nicht fähig ist zu fluchen, wie etwa ein jähzorniger, noch im Tierzustande befindlicher Mensch. Was würde man von einem Vater halten, der seine Kinder um eines aus einer seelischen Schwäche entsprungenen Vergehens willen verflucht? Das tut ein Teufel, ein Irrsinniger, ein Betrunkener, aber kein halbwegs vernünftiger Vater, geschweige denn ein Gott der Liebe. — Wie stände es mit der „Nächstenliebe"; denn nach obiger „religiöser" (?) Anschauung dürfte man überhaupt nicht versuchen, Schmerzen zu lindern oder zu beseitigen? — Was ist das für ein Gott, der einen Teil seiner weiblichen Geschöpfe, und das gerade jenen, der ohnehin schon

unter den Folgen der Unwissenheit, Ausbeutung und Afterkultur zu leiden hat, im Voraus dazu verdammt, die Kinder unter mehr oder minder grossen Qualen zu gebären, während der andere Teil, dessen Dasein einfacher, friedvoller und — weil freier von Existenzkämpfen — angenehmer dahinfliesst, noch obendrein von dieser Verdammnis befreit sein soll?? — — Das ist ein wahnwitziger Teufel, aber kein Gott!

Nehmen wir nun die Bibel in den manigfachen Uebersetzungen her und da ist zu finden, dass von einem Fluche bezüglich der Eva gar nicht die Rede ist. Im I. Buch Mosis Cap. III Vers 16 usw. verflucht (wörtlich) Gott die Schlange und den Erdboden, nicht aber seine Ebenbilder, seine Kinder. Wie jeder Gesetzgeber hat er auf die Nichtbeachtung seines Gebotes Strafe gesetzt und diese diktiert er der ungehorsamen Eva in Form der Schmerzenempfindung beim Geburtsakte, die lediglich für die Eva als Uebertreterin in Betracht kam, denn von einer gleichzeitigen Bestrafung ihrer Nachkommen mit Schmerzzuständen ist nirgends die Rede. Es wäre auch nicht nur ungöttlich, sondern wirklich unsinnig, Jemand schon mit Schmerzen zu bestrafen, der noch gar nicht existiert und wissentlich kein Gebot übertritt, sondern nur seit dem Sündenfall seinem niederen Instinkte folgt, nach dem Gebote: „Wachset und mehret euch!“ — Auch ist in allen folgenden Kapiteln nirgends davon eine Silbe erwähnt, dass die vielen Geburten, die aufgezählt werden, mit Schmerzen stattgefunden hätten, was doch sicher bemerkt wäre, wenn es sich um eine alle Frauen treffende Art von Fluch oder Prophe-

zeihung handelte, da ja die Erfüllung dieser in allen anderen Fällen stets ausdrücklich gemeldet wird. — —

Wir wollen unerörtert lassen, ob es mit den manigfachen Uebersetzungen des Urtextes seine Richtigkeit hat und nicht erforschen, was in der Bibel aus gewissen Gründen menschliche Zutaten sind. — Sie ist im Kerne ein Buch gottgeistiger Geheimnisse, Wahrheiten und Regeln zur Förderung des leiblichen und seelischen Wohles der Menschen als Kinder Gottes und muss demnach mit dem Geiste gelesen werden. Was haben die Menschheit, deren Führer und Verführer nicht schon aus der heiligen Schrift herausgelesen? — Das Herrlichste und Beseligendste und das über alle Massen Teuflischste und durch Wortdeutung und Drehung gerade letzteres zu entschuldigen verstanden. Will man nun die für unsere Sache in Betracht kommenden Stellen wirklich wörtlich nehmen, so sollen sie wenigstens richtig zitiert, also nicht immer von einem Fluche in bezug auf den Geburtsakt gefaselt werden.

Jeder Fluch, jede Bestrafung, jedes eintretende Ereignis setzt eine Bedingung voraus. Die Wirkung tritt erst ein, wenn das betreffende Gebot übertreten wurde. Und was ist nun dieser Wirkung vorhergegangen?

Die **Sünde.** Die Folge der Sünde (Ungehorsam) war der Schmerz, die Folgen fortgesetzter Versündigungen an den Natur- und Gottesgesetzen zeigen sich in der Entartung einzelner Organe, einzelner Menschen, ganzer Völker. Entartung! Ein bitteres aber leider nur allzuwahres Wort, das

täglich mehr in die Erscheinung tritt, als Folge der Genusssucht (Eigenliebe, Selbstsucht u. dergl.), für welche Begriffe in der Bibel das Wort „Schlange" gesetzt ist, die Gott als ein ihm Gegenteiliges, weil unheiliges und seine Kinder in's Verderben Führendes, gleichsam verfluchte.

Diese Genusssucht, diese über die von der Natur gesteckten Grenzen gehende Befriedigung des Fortpflanzungstriebes ist heute noch die alleinige Ursache der allermeisten Leiden und der daraus folgenden, allgemeinen leiblichen und sittlichen Entartung. Wenn das Ehebett nur zur Befriedigung viehischer Lüste dient, so wird dadurch gegen ein Natur- und Gottesgesetz (VI. Gebot) gesündigt, das als die Grundlage der gesunden Fortpflanzung und des guten Bestandes der menschlichen Gesellschaft mit Füssen getreten und missachtet wird in einer Weise, dass die beleidigte Natur endlich die gerechte Strafe (Fluch) zeitigen lassen muss, um dadurch die teils übel beratene und darum unwissende, teils in grenzenlosem Hochmute und Dünkel (Eigenliebe=Schlange) über alle Gebote sich hinwegsetzende Menschheit zur Vernunft zu bringen und sie vor dem gänzlichen Verfalle zu bewahren.

Wenn diese Wirkung nun unbestreitbar ist, so ist ebenso gewiss, dass die Beobachtung der Natur- und Gottesgebote wieder bessere Zustände im allgemeinen und im besonderen zeitigen muss; den Beweis liefert das Verschwinden von Schmerz- und Krankheitszuständen bei Jenen, welche die Lebensordnung in die Tat umsetzen und dies bekräftigt auch die in der Bibel gegebene Verheissung. Der Retter (Jesus) ersteht dann in

uns selbst und wir siegen über Tod (Sünde) und Hölle (Folgen der Sünde.) Also, gesetzten Falles, ein Gott der Liebe habe wirklich die Ungeheuerlichkeit begangen, die Nachkommen für die Sünde der Urmutter zu bestrafen oder zu verfluchen, weil sie geistig (?) in dieser mitgesündigt, so besagt aber auch eben diese heilige Schrift, dass Christus für die Sünden des alten Bundes, also auch für jene der Eva, genug getan habe, d. h. sie ist durch seinen Kreuzestod getilgt.

Ich hoffe, es genügt Vorstehendes, um so manche Leserin von einer Anschauung zu erlösen, die als eitle Selbstquälerei mit wahrer Religion nichts gemein hat, von höchst niedrigen Begriffen über das Gottwesen zeigt, direkt widergöttlich ist und nur von solchen gelehrt und genährt wird, die entweder für die geistigen Wahrheiten der Bibel kein Verständnis haben oder die der Sünde gerne ein schönes Mäntelchen umhängen, um die Schäfchen nach Wunsch zu lenken und leichter scheeren zu können.

Wo Gesetze in Betracht kommen, heisst es nur: Entweder — oder! — — —

So ist es auch hinsichtlich des höchst weisen Ausspruches in Bezug auf die Vererbung von „der Väter Sünden.“ Hier ist noch ausdrücklich die Wirkung auf die Nachkommen hervorgehoben; sie hört aber auf, sobald eben die Väter nicht mehr sündigen. —

Dr. med. Rosch, einer jener seltenen Aerzte, die ihre Befriedigung weniger in einer grossen Praxis, als vielmehr in der Erforschung der wahren

Natur der Uebel und in der Aufklärung der Menschheit hierüber suchen, hat sich durch ein Schriftchen, das er zur „Beförderung des Familienglückes, sowie als Beitrag zur Gesetzgebung und Volksbildung“ verfasste, sicher ein bleibendes Verdienst bei allen erworben, die seinen klaren Ausführungen Verständnis entgegenbringen. Es ist betitelt: „Die Grundursache der meisten chronischen Krankheiten, besonders der beständigen Leiden des weiblichen Geschlechts.“ Rasch wurden über 50,000 Exemplare davon abgesetzt und es verdient durch seinen sittlichen Gehalt, edle Sprache und überraschende Logik einen Platz neben der Bibel, trotzdem in ihm mehr der wissenschaftliche als der religiöse Standpunkt in Betracht kommt. — Auch die Broschüre „Das VI. Gebot“ sei hier erwähnt,*) weil auch hierin klar erwiesen wird, dass die Unsittlichkeit im ehelichen Leben schwere Gefahren für Mutter und Kind im Gefolge hat.

Die leider enorme Unwissenheit in diesen wichtigsten Dingen verschuldet vielfach die zahlreichen Frauenleiden, familiären Jammer, leiblich und seelisch kranke Kinder — somit ein gutes Stück sozialen Elends.

Weitere beachtenswerte Punkte

zur Erzielung einer beschwerdelosen Schwangerschaft und möglichst schmerzfreien Entbindung.

Wenn nun durch das Handeln nach den drei vorerwähnten Hauptlebensbedingungen der Grund

*) Siehe Schriftenverzeichnis.

zum Erfolg gelegt ist, so müssen, damit ein gutes Ganzes hierauf erstehe, noch folgende Faktoren Beachtung finden, die bei jeder Ueberleitung von krankhaften, entarteten, bezw. widernatürlichen Zuständen in gesunde, natürliche unerlässlich sind.

In erster Linie: Reinlichkeit von aussen, der die Reinheit von innen entspricht. Die fleissige Benützung des Wassers ist also unerlässlich; wie schon eingangs bemerkt, baden die Frauen der erwähnten Völker, so oft sich hiezu Gelegenheit bietet, während der Schwangerschaft bis unmittelbar vor der Geburt, sowie gleich nach dieser. — Namentlich zwei Anwendungsformen haben sich bei uns tausendfältig für die Schwangere segensreich erwiesen: die tägliche 1—2malige Ganzwaschung und das Sitzbad. Wer noch nicht daran gewöhnt ist, nehme zur Ganzwaschung anfangs temperiertes, mildkühles Wasser und gehe nach und nach zu kälterem bis brunnfrischem Wasser über. — Rasch mit den wiederholt ins Wasser eingetauchten Händen Arme, Brust, Rücken etc. etc. überfahren, trockenreiben, anziehen. Der Körper muss vorher warm sein und nachher bald wieder warm werden. Aehnlich ist es beim Sitzbad; anfangs laues (ca. 26° R. oder 33° C.) Wasser in bequemen Gefässen (Sitzbadwanne, Schaff, Gelte, quer durchsägtes Fass und dergl.) und etwa 15 Minuten darin verweilen. Allmählich mit der Temperatur heruntergehen (etwa alle 14 Tage um 1°), jedoch nicht unter 15° R. bezw. 19° C. Je kälter das Wasser, je kürzer darin verweilen, sodass schliesslich $^1/_4$—1 Minute genügen. Während des Einsitzens das Wasser gegen Magen und Hüften spülen und den Unterleib mit der nassen

Hand reiben. Gut abtrocknen, bis die Haut anfängt, sich zu röten und dann warm anziehen.

An Stelle der Ganzwaschung kann auch ein tägliches mildkühles Vollbad und an Stelle des Sitzbades ein Halbbad treten, sowie, je nach Gelegenheit und Jahreszeit, Fluss- oder Seebäder. Ein wöchentliches laues Reinigungsbad ist ebenfalls empfehlenswert; nach jedem lauen Voll- oder Teilbade müssen die gebadeten Körperstellen vor dem Abtrocknen rasch kühl abgewaschen werden. Besondere Wasseranwendungen hat der Arzt zu verordnen.

Das vornehmste Belebungs- und Heilmittel ist das Licht. Licht-, Lichtluft- und Sonnenbäder können im Zimmer und im Freien nach bestimmten Regeln genommen werden. Die sich guter Hoffnung Fühlende hat hierzu besondere Ursache, weil das Licht den ganzen Körper durchdringt und so einen zarten, aber gerade darum für das Nervenleben des Keimlings unschätzbaren Einfluss ausübt. Namentlich Unterleib und Rücken (Kreuz) sollen so oft als tunlich entblösst oder nur mit porösem, gitterartigen Stoffe bedeckt, dem Licht ausgesetzt werden. (Siehe Schriftenverzeichnis!)

Die körperliche Lage der Schwangeren während des Schlafens ist durchaus nicht gleichgiltig. Es ist hier nicht der Ort nachzuweisen, dass eine allzu flache Lage nicht naturgemäss ist; jeder aufmerksame Naturbeobachter wird dies einsehen lernen, aber zu betonen ist, dass das Oberkörper-Lager speziell für die gesegnete Frau schräg bis albsitzend sein muss. Dadurch behalten die Mutterorgane ihre Lage möglichst bei und der unmerk-

liche Druck nach unten bereitet so im Laufe der Wochen die Ausgeburtsorgane in geeigneter Weise zu dem Schluss-Akte vor. — Eine Aenderung dieser Regel kann in besonderen Fällen eintreten, worüber der Arzt zu entscheiden hat.

Achtung auf etwaige, krankhafte Erscheinungen, die zwar bei Befolgung vorstehender Massnahmen selten vorkommen und zumeist schon in ihren Anfängen vor der Schwangerschaft vorhanden waren. Es muss also hier zunächst der Hauptgrundsatz der wahren Heilkunde befolgt werden: „Vorbeugen ist besser und leichter als heilen!“ — Darum hat jede Mutter oder Erzieherin die heilige Pflicht, sich zunächst mit den Grundsätzen der Hygiene bezw. mit den Naturgesetzen vertraut zu machen, um die Tochter oder Schutzbefohlene hierin belehren zu können und überhaupt sich so viel Wissen über Gesundheitspflege anzueignen, dass sie krankhafte Erscheinungen im Leben des Weibes, namentlich bezüglich der monatlichen Reinigung würdigen und rechtzeitiges, ärztliches Eingreifen veranlassen kann. Versäumnisse hierin sind oft niemehr gut zu machen, während in jungen Jahren im Anfangsstadium mit einfachen, natürlichen Mitteln meist rasch und gründlich geholfen ist. Gifte, scharfe oder gewaltsame Mittel sind im Allgemeinen verwerflich und der fortgeschrittene Arzt wird solche nur im alleräussersten Falle zur Anwendung bringen; er muss verstehen, mit anderen Massnahmen zu helfen.

Würde man schon in der Schule Gesundheitspflege lehren, anstatt das Gehirn der heranwachsenden Jugend mit einer Menge für's praktische Leben wertloser Dinge vollzustopfen, so könnte viel Leid

und Leiden verhütet werden. Das aus der Schule oder aus dem Institut entlassene Mädchen hat sich eine Menge Kenntnisse angeeignet. Sprachen, Handarbeiten, Musik, Hauswirtschaft, Kochen, Mode, Sport etc. sind ihm nicht fremd, aber das für sein körperliches Leben Wichtigste, dessen Gesunderhaltung, bildet eines von jenen Dingen, nach denen erst gefragt wird, wenn man sie verloren hat. Freilich, was man selbst nicht weiss, kann man andere nicht lehren; der Mangel an diesbezüglichen Kenntnissen beim Lehr- und Erziehungspersonal ist auch ein Zeichen unserer Kultur!! (Rückständigkeit.)

Zusammenfassung.

(Die 10 Gebote für Schwangere.)

Von der hohen Warte gewonnener Erkenntnis wollen wir die sämtlichen Massnahmen nochmal überblicken, um sie leichter ins „Handeln“ umsetzen zu können.

1. Allgemeine Lebensführung nach den naturgesetzlichen (hygienischen) Grundsätzen, je nachdem Zeit und Umstände dies gestatten; mit gutem Willen kann hier viel geschehen.
2. Rechtzeitige Vorbereitung. Wenn die Schwangerschaft schon bis in den 8. oder 9. Monat gediehen ist, so kann selbst mit den besten Massnahmen das Schmerzgefühl bei der Entbindung nicht mehr stark beeinflusst werden, weil eben das Knochengerüste schon zu derb ist oder weil sonstige, krankhafte Erscheinungen

nicht mehr behoben werden können. Trotzdem sind bei Beobachtung der gegebenen Regeln auch in diesem vorgeschrittenen Stadium wesentliche Erleichterungen konstatiert worden.

3. Tätigkeit. Mässige, dem Kraftzustande angemessene Bewegung oder Bewegungsübungen. Vermeidung von Ueberanstrengung, Ermüdung und Erschütterung. Die eigene Empfindung ist der beste Gradmesser.

4. Wasseranwendungen wie bereits ausführlich empfohlen.

5. Luft. Jede freie Minute im Freien zubringen und hier, wenn die Luft rein (staub- und geruchfrei), täglich Atmungsübungen vornehmen; auch fleissig Lichtluft- oder Sonnenbäder gebrauchen.

6. Entsprechende Ernährung, wie solche als Grundbedingung eingehend erörtert wurde.

7. Selbstzucht und Keuschheit. Bezähmung von Gelüsten und Leidenschaften; die diesbezügliche Selbsterziehung legt den Keim zur Moral künftiger Geschlechter. Wer während der Schwangerschaft den Begattungsakt zulässt, steht tief unterm Tier, stört die normale, körperliche Ausgestaltung des Keimlings, verdirbt dessen Seele schon im Mutterleib, ist somit schlimmer als ein Mörder, der nur den Leib töten kann, während diesbezüglich pflichtvergessene Eltern das werdende Menschwesen in jeder Richtung oft über die Lebensdauer hinaus schädigen. — Die Weiber und Männer der Wilden

enthalten sich während Schwangerschaft und Säugung der Beiwohnung.

Vor den sogenannten Verhütungsmitteln kann nie genug **gewarnt** werden; sie begünstigen die Unzucht, bieten keine Sicherheit und schädigen das Nervenleben in nicht wieder gutzumachender Weise.

8. Eine mehr aufrechte Lage des Oberkörpers während der Ruhe.
9. Achtung auf etwaige, krankhafte Erscheinungen. Vermeidung von Giften und Gewaltmitteln. Betäubungsmittel nur im äussersten Notfalle.*) Kräuterheilkunde und Homöopathie verfügen, gegebenen Falles, über die besten, inneren Hilfsmittel.
10. Intensiveres Streben nach Erweiterung der Kenntnisse über Gesundheitspflege, zur Verhütung von Krankheiten.

Die aufmerksame Leserin dürfte die Ueberzeugung gewonnen haben, dass das auf dem Titel befindliche Motto seine Berechtigung hat und es wirklich, von seltenen Ausnahmefällen abgesehen, von der Frau abhängt, sich frei zu machen von einem Fluche, der — gar nicht existiert.

Es wird ihr aber auch zum Bewusstsein gekommen sein, wie unvorbereitet sie den höchsten

---

*) Auch das als harmlos empfohlene Cocaïn hat schwere Nachteile, namentlich für das Kind, im Gefolge. (Siehe Dr. Lewin: „Nebenwirkung der Arzneimittel!“)

Beruf, den der Mutter, angetreten und wie manche Lücke noch auszufüllen ist. — Wenn heutzutage in anerkennenswerter Weise Reformen auf allen Gebieten des menschlichen Lebens angestrebt werden, wenn das Blitzlicht erleuchteter Geister das Dunkel alter Anschauungen erhellt, so ist gewiss, dass auch auf diesem höchst wichtigen Gebiete des weiblichen Lebens Neuerungen Platz greifen müssen, soll ein natürlicheres, gesünderes und edleres Geschlecht, würdig seiner hohen Abkunft die Zukunft beherrschen.

Die modernen Folterwerkzeuge (Zange u. dgl.), die ja leider noch vielfach zur Anwendung kommen müssen, werden dann verschwinden in die Museen zu den Henkersutensilien, mit denen sie eine Erinnerung bilden werden an einen unheilvollen Zeitabschnitt, an ein unwissendes, verkehrtes und darum krankes und bedauernwertes Geschlecht. Möge es b a l d geschehen! —

Einige Fingerzeige für Frauen- und Kinderwohl.

V o r b e r e i t u n g z u r E n t b i n d u n g. Diese soll körperlicher und seelischer Art sein, eingedenk des hochbedeutsamen Aktes, durch den ein menschliches Wesen seinen Lebenslauf beginnt. Vor allem muss die Frau jedes Angstgefühl sofort zu unterdrücken trachten; nichts lähmt die Lebenskraft mehr als Angst, Furcht, Sorge u. dgl. seelische Uebel. Ist aber eine solche Lähmung vorhanden oder wird

sie begünstigt dadurch, dass man trüben Vorstellungen Raum gibt, so wird auch die Tätigkeit der körperlichen Organe schwer beeinträchtigt, wodurch Schmerzempfindungen hervorgerufen werden. Was nützt auch schliesslich alle Angst und Sorge, da alles doch so kommt, wie es kommen muss nach ehernen Gesetzen und wir stets die Früchte unseres Verhaltens zu ihnen ernten? Wie dieses beschaffen sein muss, ist in den früheren Kapiteln gezeigt worden. Je grösser die innere Ruhe ist, mit welcher die Frau diesem wichtigsten Abschnitt ihres Daseins entgegensieht, je leichter muss er sich gestalten, da alle Lebenskräfte dadurch hiezu gesammelt und gut wirksam gemacht werden.

Was nötig ist für sie und das junge Wesen an Bettstücken, Wäsche u. dgl. muss in gutem, reinem Zustande bereit liegen. Die Hebamme und in besonderen Fällen der Arzt müssen rechtzeitig verständigt werden. Blase und Darm vor dem Niederlegen entleeren! Zur sogenannten Wochenstube wähle man ein möglichst geräumiges, sonniges Zimmer, entfernt vom Tageslärm, das leicht heizbar und gut zu lüften sein muss.

Während der Entbindung bewahre ebenfalls grösste Ruhe und Sammlung, damit das Wirken der Natur ungestört sich vollziehe. Jede Aengstlichkeit bringt Störung in den normalen Verlauf der verschiedenen Geburtsperioden und Ungeduld ist hier vom grössten Uebel. Mit künstlichen Mitteln, gewaltsamen Eingriffen u. dgl. muss bis auf's äusserste zugewartet werden. Bei rechtzeitiger Befolgung der gezeigten Massnahmen sind solche überhaupt entbehrlich.

Nach der Entbindung muss ebenfalls auf

Ruhe geachtet werden, damit sich der Körper von den mehr oder minder grossen Anstrengungen bei der Ausstossung der Frucht erholen kann. Keine seelischen Erregungen durch Gratulationen u. dgl. Dem Schlafgefühl muss unbedingt gehorcht werden, da ja gerade durch den Schlaf der Leib sich am schnellsten erholt. Bezüglich der Ernährung folge dem Gefühle unter Meidung des vorbezeichnet Nachteiligen. Wasser, Früchte, frische Fruchtsäfte werden hier die beste Erquickung bieten.

Oftmalige kühle, kurze Waschungen des Unterleibes, mildkühle Leibumschläge, ganz kurze (1/4—1/2 Minute) kühle Sitzbäder und bei Verstopfung mildkühle Klystiere haben sich vortrefflich bewährt. Solche Anwendungen können sofort nach der Entbindung vorgenommen werden, wodurch Entzündungen, langen Blutungen u. dgl. am sichersten vorgebeugt wird.

Die einzelnen Manipulationen hier ausführlich zu beschreiben, würde über den gesteckten Rahmen des Büchlein hinausgehen. Im angefügten Schriftenverzeichnis finden sich ausgewählte und nicht zu kostspielige Werke, die hierüber besten Aufschluss geben (z. B. „Für junge Mütter“ von Dr. med. Fischer, die Brochüre von Liete Cornelius u. A.)

Säuglingspflege und -Ernährung. Grösste Reinlichkeit vor Allem! Reichlich frische, trockene Wäsche im Vorrat halten! Es ist eine gefährliche Unsitte, das junge Wesen im Bett der Mutter unterzubringen; abgesehen davon, dass es gedrückt oder erdrückt werden kann, ist auch die Ausdünstung des Wochenbettes gewiss nicht für die gesundheitliche Entwicklung förderlich.

Nur auf kurze Zeit soll die Mutter den Liebling zu sich nehmen, namentlich anfangs und nur wenn er erkrankt und die Wöchnerin wieder kräftig ist, kann er länger bei ihr verweilen, dann ist es sogar zuträglich unter gewisser Vorsicht, weil die Abstrahlungen des kräftigeren Körpers zur Genesung beitragen. Im übrigen habe der Säugling sein eigenes, ja nicht zu warmes und zu weiches Lager; viele junge Wesen sind schon durch das Eingepacktsein in die Federn, durch Wärmeflaschen und Ofenhitze um Gesundheit und Leben gebracht worden. Gestatte dem jungen Wesen soviel Bewegung als möglich und verstehe was das Kind will, wenn es oft mit grösster Anstrengung sich aus dem Marterkissen herausarbeitet. — Hilf dem mangelnden Verständnis durch Belehrung nach.

Darüber, dass die Nahrung für den Säugling der Brust der Mutter entquellen soll, sind heutzutage sogar die Gelehrten schon einig, ausgenommen gewisse Leute, die für die Natur und ihr Wirken kein Verständnis besitzen und ihren Beruf zum Schaden der Menschheit ausüben. Wenn das Stillen nicht mehr von jeder Mutter vollzogen werden kann, so hat dieser widernatürliche Zustand eben auch seinen Grund in der allgemeinen Entartung. Dass aber mit allen Mitteln dahin gestrebt werden muss, dass jede Mutter dem hungernden Wesen die natürliche und darum einzig richtige Nahrung zu geben fähig werde, darüber besteht bei keinem Klar- und Ehrlichdenkenden ein Zweifel, ebensowenig wie darüber, dass dieser wirklich kulturelle Fortschritt nur durch möglichst intensives Anpassen an die naturgesetzliche Ordnung erreicht werden kann.

Mit dem Versiegen dieser natürlichen Nährquelle war es selbsverständlich geboten, nach Ersatz zu suchen und dieser ist nun so reichlich vorhanden, dass die Wahl schwer wird. Dazu kommt auch noch der Umstand, dass viele Säuglinge die verdünnte Kuhmilch nicht vertragen. Man muss dann mit Ziegen- oder Eselinnen-Milch oder mit ganz dünnen Abkochungen von Reis, Gerste, Weizen-Schrotmehl, Hafermehl*) oder Hafergrütze mit und ohne Milchbeimischung Versuche machen oder zu den Fabrikaten übergehen und oft lange experimentieren bis man das dem jungen Organismus conforme Produkt gefunden hat. Unstreitig haben die meisten der Kunstnährmittel ihre Vorzüge, doch einen vollen Ersatz der Muttermilch können sie niemals bieten, weil sich eben die Natur durch Kunst nie ersetzen lässt. Ich kann darum auch keines der vielen Fabrikate hier besonders hervorheben; auch sind diejenigen, mit denen die besten Erfahrungen gemacht wurden hinlänglich bekannt.

Der grösste und gröbste Fehler, der bei der Säuglingsernährung begangen wird, ist das Zuviel, bezw. Zuoft des Darreichens. Kaum rührt sich das Kleine, so kommt man schon mit dem Humpen gelaufen und erst gar wenn es zu schreien anfängt — — da kann ihm gar nicht genug zu trinken aufgezwungen werden und wenn das Getrunkene zehnmal erbrochen wird, so wird eben elfmal in den Magen eingefüllt, trotz energischen Kopfwendens und anderer Proteste. Ja, die liebe Unwissenheit, die nicht begreift, dass der Säugling auch einmal aus einer anderen Ursache als wegen

*) Siehe 2. Umschlagseite und Anzeigenteil.

Hunger schreit! Aus solcher Ueberfütterung resultieren dann die das ganze Leben verbitternden, oft mit dem frühzeitigen, qualvollen Tode endigenden Magen- und Darmleiden aller Art nebst ihren Folgezuständen. Auch für den kleinen Organismus gilt das Gesetz der Mässigkeit und Regelmässigkeit. Halte es strenge, o Mutter, wenn du dein Liebstes in guter Gesundheit bewahren willst.

Ganz ausgezeichnet hat sich das oftmalige Darreichen von frischem, gutem Trinkwasser bewährt, da es nächst Licht und Luft die Hauptlebenselemente in leichtest verwertbarer Form enthält. Man reiche anfangs einige Tropfen, indem man sofort nach der Geburt den am Nagel kurz beschnittenen, gewaschenen kleinen Finger oft in's Wasser taucht und ihn vom Säugling ablutschen lässt, was er mit grossem Wohlbehagen tut. Später gibt man dann $^1/_4$—$^1/_2$ Kaffeelöffel voll, der aus Bein, Horn oder Holz sein muss. In den späteren Wochen und Monaten soll nach und nach gereicht werden: Bienenhonig, ächter, flüssiger, jedoch nicht in der Milch, sondern am Finger oder im Löffel, frisch gepresster Obstsaft, geschabtes Obst, Obstmus, breiige Blattgemüse, Rinden von Diätbrod. Streng auf regelmässige Mahlzeiten halten und zwischenhinein nichts geben, ausser etwa Wasser, namentlich richtig bereitetes „Sonnenwasser". (Siehe „Winke".)

Viel Licht und Luft zum leicht bedeckten oder entblössten Körper, nebst dem täglichen lauen Bade, dem stets eine kühle Abwaschung oder kurze Uebergiessung folgen muss. Wer so verfährt, erzieht ein widerstandsfähiges Geschöpf, dem kein Uebel viel anhaben kann.

Ueber das Impfen will ich hier weiter nichts erwähnen, sondern nur auf das Schriftenverzeichnis hinweisen; die diesbezügliche, reiche Literatur gibt nach jeder Richtung hin genügend Aufschluss.

Erziehung. „Mutter werden ist nicht schwer, Mutter sein dagegen sehr.“ Ob das Weib eine wahre Mutter ist, darüber entscheidet die Fähigkeit, das Kind zu einem menschenwürdigen Geschöpfe zu erziehen. Das Zurweltbringen gibt ihr nur den Namen Mutter, die tiefe, ja heilige Bedeutung dieses herrlichen Wortes muss sie sich erst erwerben.

Prüfe, du junges Weib, und frage dich: Bin ich überhaupt vorbereitet für diesen hohen Beruf? Wer hat mich hierin unterwiesen? Habe ich mich je darum gekümmert? Bin ich imstande, meine Aufgabe als Erschliesserin der seelischen und geistigen Fähigkeiten meines Lieblings zu erfüllen? Bin ich selbst so erzogen, dass ich ihm hierin Vorbild sein kann? Wieviel besitze ich an Pflichtgefühl, an Liebe, Weisheit, Ernst, Gehorsam, Geduld, Lauterkeit des Charakters u. s. w.?

Wenige legen sich diese Fragen vor, sehr Wenige denken darüber nach, die Allerwenigsten suchen die betreffenden Lücken auszufüllen. Und das Resultat? Anstatt, dass unsere Nachkommen besser sind als wir, werden sie zusehends minderwertiger und bilden, ach bei so vielen Eltern eine unversiegbare Quelle von Sorgen, Kummer, Verdruss und späten Selbstvorwürfen.

Erziehung ist alles. Sie legt den Grund zum Guten oder Schlechten, Glück oder Unglück. Wer nicht selbst erzogen ist, d. h. in allem Guten, Edlen, Wahren und Gottgeistigen eine gewisse Stufe

erreicht hat, der kann keine junge Menschenpflanze erziehen; denn Erziehung und Bildung ist zweierlei. (Siehe den diesbezüglichen Abschnitt im Schriftenverzeichnis.)

* * *

Mögen die in diesem Kapitel gegebenen Fingerzeige in reichem Masse ihren Zweck erfüllen, damit wir nicht nur ein körperlich, sondern auch seelisch stärkeres und gesünderes Geschlecht als Frucht der Selbstvervollkommnung erschauen können.

Nachtrag.

Einwendungen, Kritik und Hindernisse.

Von etwaigen Einwendungen habe ich einige, soweit solche vorauszusehen oder durch die Praxis bekannt waren, bereits im Vorhergehenden erledigt und will hier nur noch jene erörtern, die sich nach den Vorträgen in der Diskussion oder brieflich, sowie in manchen Zeitungsreferaten erhoben haben.

So war z. B. zu lesen, dass durch die empfohlenen diätetischen Massnahmen die „spätere Entwicklung des Kindes geschädigt, Knochenkrankheiten geradezu gezüchtet würden und man durch diese Ernährungsform Rhachitis, englische Krankheit, Skrophulose und alle die Kleinkinderkrankheiten, die auf mangelhafte Knochenernährung zurückzuführen sind, den Kindern quasi schon im Mutterleibe einimpfe." — — —

Ja, so stand's in einigen Neuigkeits-Wischen zuzüglich läppischer Glossen in „Gänsefüsschen" als dem Wappen der Verfasserinnen. Man merkte die Absicht, ward aber nicht verstimmt, sondern im Gegenteil sehr heiter über Auslassungen von Leuten, die auf dem Kopf stehen und mit den Hühneraugen denken; sie sollen ihnen in christlicher Nächstenliebe etwas beschnitten werden:

1) Der bereits präcisierte Vergleich zwischen der Ernährung der Natur- und normal lebenden Kulturvölker und der durch Dr. Rowbotham empfohlenen, ergibt für beide Arten keine Abweichungen; somit müssten nach den Einwendungen die Nachkommen der erwähnten Völkergruppen einerseits und jene deren

Mütter die Sonderdiät beobachteten, anderseits sämtlich mit solchen Uebeln behaftet sein, die als Schreckgespenst an die Wand gemalt werden.

2) Würden bei der üblichen und — weil widernatürlich — eben sehr beliebten Kost der Mutter die Kinder von diesen Uebeln verschont bleiben.

Dass beide Fälle nicht zutreffen, sondern das Gegenteil, bedarf keiner weiteren Erörterung.

3) Ist es unbestreitbar, dass obige Uebel meist bei Ueber- oder Unterernährung, also bei den Kindern der Reichen oder der schlecht ernährten Arbeiterbevölkerung vorkommen; bei der Landbevölkerung früher höchst selten, jetzt leider häufiger, weil eben die Ernährung mehr die übliche (Reizmittel!), dagegen Einfachheit und Mässigkeit immer seltener wird.

4) Wie bereits früher bemerkt, sind die Knochen der Neugeborenen von Natur aus überhaupt elastisch, werden erst später fest und stark, bei jenen der Natur- etc. etc. Völker viel stärker als bei unsern, trotzdem die Ernährung der Mutter nach wie vor der Entbindung dieselbe bleibt.

5) Solange das Kind im Mutterleibe sich befindet, führt es überhaupt ein mehr vegetierendes, quasi parisitäres Leben. Erst nach der Geburt beginnt das selbständige Sein, die feinere Entwicklung des Körpers und der gediegene Ausbau des Knochengerüstes, weshalb auch die Natur eine andere Ernährungsart als durch der Mutter Blut angeordnet hat. (Direkte und indirekte Assimilation!)

6) Auffallender — nein, wohlberechneter Weise ist in den Auslassungen weggeblieben, dass die Ernährung der Mutter nach der Entbindung eine Ergänzung erfahren soll, um durch Zufuhr von knochenbildenden Substanzen zur Consolidierung (Festigung) des

Knochenbaues, Vorbereitung des Zähnematerials etc. etc. beizutragen, falls diesbezüglich ererbte Schwächen vorhanden wären.

7) Niemand kann auch nur einen einzigen Fall anführen, in dem die anempfohlene Ernährungsart je derlei Krankheiten hervorgerufen hätte; aber das Gegenteil ist vielfach besonders festgestellt worden. (Siehe Einleitung!)

Sollten aber wirklich die sich medicinisch oder wenigstens populärmedicinisch gebildet wähnenden oder nur diesbezüglich inspirierten Einsenderinnen noch nicht wissen, woher eigentlich die von ihnen so tendenziös hervorgehobenen Uebel kommen, so sei es ihnen hiemit unter das feuchte Näschen gerieben in wenig Worten: — Erbliche Belastung (der Väter Sünden!), Corsett, Unzucht, Geschlechtskrankheiten, Quecksilberkuren, Impfschäden, falsche bezw. Ueber- oder Unterernährung, Alkohol und — — — Unwissenheit bezüglich der wichtigsten Lebensvorgänge. —

Dass die empfohlenen Massnahmen unökonomisch, kostspielig und schwer durchführbar seien, kann nur ein Jemand behaupten, der selbst unökonomisch ist, seine Gelüste nicht aufgeben und in seinem Sumpf bleiben will; für solche aber sind auch diese Ausführungen nicht geschrieben.

Der weitere Einwand, es könne durch den Obstgenuss zu viel Säurebildung und event. Magenleiden hervorgerufen werden, ist darum hinfällig, weil ja nicht vorgeschrieben ist, es müsse ausschliesslich säurehaltiges Obst genossen werden. Wenn ein Magen Früchte nicht verträgt, so ist er sicher nicht normal, also krank, soll sich gerade an Früchte nach und nach gewöhnen und muss ärztlich

behandelt werden. Nur nicht aus den Folgen falsche Schlüsse auf die Ursachen ziehen! — Uebrigens ist auch diesbezüglich kein Fall einer Schädigung jemals bekannt geworden, wohl aber wurde festgestellt, dass Verdauungsleiden dieser Diät gewichen sind. (Siehe die Werke von Dr. Haig, Dr. Bircher-Benner, Dr. Lahmann, Prof. Dr. Holbrook (Gynäkol.), Prof. Hoxley, Dr. Dewees (Gynäkol.) u. A. m.)

Fehlgeburten treten bei diesen Massnahmen ebenso selten auf wie bei den Angehörigen der mehrerwähnten Völker oder Stämme. Sie können überhaupt nur da vorkommen, wo die Unterleibsorgane sehr krank (entartet) sind, (äussere Veranlassungen ausgenommen), sodass sie ihren Zweck nicht mehr ganz erfüllen. In solchen Fällen ist ausser einer ärztlichen, naturgemässen Behandlung, 3—5jährige völlige Enthaltung vom ehelichen Akt Hauptbedingung, da die Organe sonst niemals ausheilen, bezw. erstarken können.

Mich weiter zu beschäftigen mit dem Ausflüssen der Bosheit und Dummheit, welche eine Kritik darstellen sollen hiesse den Urhebern unverdiente Ehre antun; auch bin ich zu wenig Neuling mehr, um nicht zu wissen, welches Schicksal neue Wahrheiten haben. — Da wird's lebendig in der Tiefe und das eckle Gewürm streckt die Hälse und zischelt und geifert und spuckt und eifert. Nun ja! Es ist verständlich, man lässt sich die gut milchende Kuh nicht ohne Weiteres aus dem Stalle führen. — Aber das Wohl der Gesamtheit, das aus der Aufklärung entspriesst, geht eben doch der Behaglichkeit und sicheren Existenz des Einzelnen vor. Selbstverständlich taten sich in der Begeiferung jene Zeitungen hervor, deren Inseratenteil eine stattliche und ständige Reklametafel für höhere und niedere Kurpfuscherei, Gummi-

artikel, pikante Photographien und ditto Literatur bildet. Alles for's Geschäft! —

Wie vornehm hebt sich da die sachliche, wirkliche Kritik ab, die von Wissen und Ehrlichkeit diktiert ist und der ich an dieser Stelle Dank zolle, selbst wenn sie weniger beifällig sich geäusert haben würde.

Die Mittel, mit denen man meine Vorträge zu hindern suchte, sind ja nicht mehr ganz neu, sollen aber doch erwähnt werden: Saalverweigerung, Saalabtreibung, Verhinderung des Vortrages durch erschlichenen behördlichen Befehl, Zurückweisung der Inserate, Erhebung von Klage ehe man noch wusste, in was meine Ausführungen bestehen, Confiskation meiner Einnahme, Erzwingung von Polizei-Massnahmen unter Umgehung der vorgesetzten Behörden u. s. w. — — Und wo ereignete sich dies? Natürlich in — Russland! — O nein: In der freien Schweiz; da ist es in den meisten Cantonen und Cantönli (Canton Zürich und Appenzell ausgenommen) höchst misslich, aufklärende, wissenschaftliche Vorträge zu halten; denn die durch Schweigen Profitirenden oder deren Freunde sitzen eben in den regierenden Stellen. — Und doch muss ich mich bei diesen Biedermännern bedanken, haben sie mir ja durch ihre Machenschaften ein gerichtliches Urteil verschafft, in dem auf Grund der Sachverständigen-Gutachten schwarz auf weiss steht, dass die von mir empfohlenen Massnahmen richtig seien. — — Ja, Beschimpfen und Denunzieren ist eben leichter als Widerlegen! — Sapienti sat!

Zuschriften, Berichte u. dgl. bitte an den Verlag zu senden. — Für Postsendungen nach der Schweiz: Auslandsporto!!

Zur gefälligen Beachtung!

ist von **unfehlbarer Wirkung,** ist von **allen** wie immer angepriesenen oder widerrechtlich ähnlich betitelten Mitteln das **Beste!**

Warum? — — **„Robural"** gehört nicht zu den Erzeugnissen der chemischen Küche, die fast alle mehr oder minder nachteilige Nebenwirkungen äussern; **„Robural"** ist ein diätetisches Produkt, gewonnen durch einfachen, **naturgemässen** Prozess und enthält die durch Erfahrung und Wissenschaft bekannt besten Stoffe zur Anregung, Belebung und Erhaltung unseres Organismus.

Robural wird von den schwächsten Verdauungsorganen leicht verwertet (assimiliert), wodurch sich neues, gutes Blut bildet; dieses ist aber der Lebenssaft, der Ernährer des ganzen Organismus, der Urquell der Lebenskraft, das **Fundament der Gesundheit.**

Daher wird **Robural** allen

Blutarmen, Bleichsüchtigen, Nerven-, Magen-, Darm-, Haut-, Lungen-Leidenden etc., Sexuell-Schwachen, Rekonvaleszenten, alten Leuten, stillenden Müttern, Kindern (über 1 Jahr)

welche schwer gedeihen, unentbehrlich sein. Aber auch der Gesunde soll sich aus diesen Gründen wenigstens zeitweilig des „Robural" bedienen, als Vorbeugungsmittel gegen Krankheit, als Erhalter der Nervenspannkraft.

Zubereitung.

Robural wird einfach in Milch oder Wasser, wie Kakao, einige Minuten aufgekocht. (Gebrauchsanweisung im Packet!)

Geschmack.

Robural, richtig zubereitet, schmeckt ausserordentlich angenehm, köstlicher wie feinste Schokolade.

Genuss.

Mit bestem Erfolg geniesst man **Robural** an Stelle des üblichen Frühstücks, doch kann es auch zu jeder andern Tageszeit mit eingetauchtem Weissbrod, Zwieback und dergl. genommen werden.

PREISE:

Probepacket = 60 Pfg. (80 Cts.); 1/2 Packet (250 gr.) = Mk. 1.60 (fr. 1.60), 1/1 Packet (500 gr.) = Mk. 3.— (fr. 3.—)

Ein 1/1 Packet **Robural** reicht für ein Erwachsenes zirka 1/4 Jahr, so dass die tägliche Ausgabe [redacted] kaum 3 Pfg. (3 Cts.) [redacted] beträgt.

Gutachten (Auszüge).

Nach dem Analysenbefunde erweist sich das Präparat als ein diätetisches Mittel von **hohem** Nährwerte, welches sich ausserdem durch seinen Wohlgeschmack von vielen andern, zu gleichen Zwecken in den Handel gebrachten Produkten vorteilhaft unterscheidet.

München, 21. Oktober 1898. **Chemisch-technisches Laboratorium**
gez. Dr. Bender, gez. Dr. Hobein.

„Bei nachstehender Besprechung wurden nach „König" die Proteïnstoffe (Eiweiss) mit fünf, die Fette mit drei, die Kohlehydrate mit eins multipliziert, dann addiert. Die Summe ergibt dann die Nährwerteinheiten."

Darnach ist **Robural**

1,5 mal nahrhafter als weisses Brot (Semmel),	1,8 mal nahrhafter als Kalbsbraten,
1,6 „ „ „ Eier	1,8 „ „ „ Suppe,
1,7 „ „ „ schwarzes Brot,	4,7 „ „ „ Milch,
	25 „ „ „ Bier u. s. w.

Mit dem nicht als Nahrungsmittel, sondern nur als Genuss-, d. i. Anregungsmittel geltenden Absud von Kaffee, Aufguss von Tee und dergleichen kann natürlich ein Vergleich nicht gezogen werden."

München, 19. September 1899. **Chemisch-technisches Untersuchungs-Laboratorium München.**
gez. Georg Buchner.

Aerztliche Gutachten sowie Aeusserungen über Erfolge sind in dem ausführlichen Prospekte enthalten, der in allen Verkaufsstellen **gratis** abgegeben wird.

Prüfe selbst — — dann urteile!

So macht's der Gescheidte!

Man verlange aber **ausdrücklich**

„R-o-b-u-r-a-l"

sehe auf den Packeten dies Wort **genau** an und weise **ähnlich** Betiteltes zurück.

Versandstelle für Deutschland: F. X. Vogt, Vilsbiburg, Niederbayern (Telephon-No. 12)

„ „ **die Schweiz: Frau A. Egli, Zürich,** untere Kirchgasse 4 (Teleph.-No. 5875.)

Verkaufsstellen für „Robural" und „Inlandstee":

St. Gallen: Hecht-Apotheke. Hirsch-Apotheke, Rosenbergstrasse 60. Frl. Dieth, Neugasse 41. Frl. Stähelin, unt. Graben 37, I links.

Winterthur: Hospiz „zur Heimat" (Sträulistr.) Fr. K. Schumm, Marktgasse 54. Hr. A. Schweyer, Marktgasse 5. Hr. Gebr. Quidort, Droguerie, Marktgasse 19.

Zürich: Fr. Wwe. A. Egli, untere Kirchgasse 4.

Biel: Hr. J. Huber-Spahr.

Rorschach: Herr Maurer, Signalstrasse.

NB. Wo keine Niederlagen oder Verkaufsstellen, beliebe man sich direkt an die **Versandstelle** zu wenden, auch um Prospekte.

Der

„INLANDSTEE“

also benannt, weil er eine Mischung von Kräutern ist, welche im Inlande d. h in unsern mitteleuropäischen Gegenden wachsen, stellt ein überaus wertvolles Produkt dar. Es bewirkt gerade das **Gegenteil** von dem, was die ausländischen Thee- und Kaffeesorten verursachen, die geradezu als

Nervenmörder

bezeichnet werden müssen. Der interessante, bei allen Verkaufsstellen gratis zu habende Prospekt weist nach, dass diese Produkte wie ein

schleichend Gift

wirken und viele Symptome der *Nervosität*, ja sogar des *Krebses* dem Genusse von Kaffee oder von chinesischem oder indischem u. dergl. Tee zuzuschreiben seien. Was nützt da der Kampf gegen den Alkohol, wenn an seiner Stelle Erzeugnisse dem Organismus einverleibt werden, deren **unbedingt schädigende** Wirkungen zwar nicht rasch zu Tage treten, die jedoch *langsam aber sicher* das Blut *vergiften*, somit den Ruin den Körpers herbeiführen, abgesehen von den Unsauberkeiten und Fälschungen, die den Genuss wahrlich fragwürdig machen.

Kinder müssen unbedingt vor derlei Satanszeug bewahrt werden

Ganz anders verhält es sich beim **„Inlandstee“.** Sein Geschmack ist lieblich, er ist frei von schädlichen Stoffen, die in ihm enthaltenen Kräutlein haben unbedingt *Heilwirkung* und er kann nicht verfälscht werden. Insbesondere sind die für den Unterhalt und Aufbau eines gesunden Blutes in den einzelnen Kräutern enthaltenen

Nährsalze

zu erwähnen. Die Gesamtwirkung ist eine *nervenberuhigende, anregende* aber nicht aufregende, *den Verdauungsvorgang fördernde*, weshalb er seit Jahren in der ärztlichen Praxis mit vielem Erfolg empfohlen wird. — Die Zubereitung geschieht wie bei den ausländischen Teesorten. Kalt genossen event. mit Zucker, Honig und Citronen — oder anderem Fruchtsaft gemischt, gibt er ein *hochfein* schmeckendes, durststillendes, anregendes Getränk und ist eine **Wohltat bei Fiebern!**

Als *„Absud“* getrunken (etwa alle 2 Stunden einen Schluck) erhöht sich die Wirkung des *„Inlandstee“* bedeutend und erstreckt sich namentlich auf:

Magen, Leber, Nieren, Darm, Schleimlösung, Vertreibung von Krämpfen und Gasen; somit auf

Regeneration der Säfte

und hieraus auf Stärkung der Nerven und Belebung des Organismus.

Dieser Absud wird hergestellt, indem man für eine Tasse etwa eine halbe Hand voll Kräuter mit siedendem Wasser übergiesst, einige Stunden an warmem Orte stehen lässt, dann etwa 5 Minuten kocht und hierauf durchseiht. —

PREISE:

1/2 Packet = 70 Pfg. (Fr. —.75)
1/1 Packet = Mk. 1.20 (Fr. 1.50)

Eine Tasse voll *„Inlandstee“* kommt auf 1/2 Cts.

Die **Versand- und Verkaufsstellen** sind die gleichen wie die bei **„Robural“** angegebenen.

Vereinfachtes und verbessertes Konservierungssystem zur Herstellung von Obst-, Gemüse-, Beeren- und Fleisch-Konserven im Haushalte.

Jeder gut verschliessbare Kochtopf kann verwendet werden. Alle Gläser sind farblos und äusserst widerstandsfähig.
Zahlreiche Referenzen von Hausfrauen, Kochschulen und landwirtschaftlichen Vereinen.
Gratis-Prospekte mit genauer Anleitung u. vielen neuen erprobten Rezepten umgehend franko.

E. Schildknecht-Tobler,
St. Gallen.
Telephon 685 — Patent 18,510

Die **Witschi A.-G. in Zürich**
empfiehlt den p. p. Hausfrauen ihre

Entfeuchteten Nährprodukte.

In denselben sind alle Nährstoffe (Protëin, Stärkemehl und Nährsalze) der Getreide- und Hülsenfrüchte in grösster hygienischer Reinheit und Verdaulichkeit enthalten. Sie eignen sich deshalb speziell zur Jugend-Ernährung, sowie für Kranke und Genesende. Ausser einer **Ersparnis** von $^2/_3$—$^3/_4$ an Kochzeit und Brennmaterial erzielt man einen **Minderbedarf** von $^1/_4$ an Produkten bei halber bis vollständiger Fettersparnis. — Zu beziehen in Packeten von 5 Pfd. von 10 Sorten; zusammen 25 Kilo. Speziell empfehlenswert sind: Hafer-, Speise- und Erbsenmehl; Hafer- und Gerstengrütze; Griese von Weizen, Mais, Reis und Gerste. Hafer- und Silberflocken. **Kindergriese.** — Prospekte mit behördlichen und ärztlichen Anerkennungen gratis! —

Frauen, welche einem glücklichen Ereignis entgegensehen, sollten mindestens in der Zeit meine angegohrenen, alkoholfreien

Nähr-Salz-Früchte-Säfte etc.

benützen. Dadurch werden alle Organe elastischer. Auch allen Nährenden und jenen, welche in die kritischen Jahre kommen oder sich in solchen befinden, ebenso Allen, welche sich vor Verkalkung der Muskeln etc. schützen und ein sonniges Greisenalter durchleben wollen, sehr zu empfehlen. Prospekt umsonst. Broschüre über Stoffwechselstörungen 30 Ct. Viele Dankschreiben. Besteht seit 1880.

V. Trippmacher, Hyg. Fruchtsaft-Presserei, **Ladenburg,** Baden 232.

Frau A. Egli, Zürich, Untere Kirchgasse 4

(Telefon-No. 5875)

Spezial-Geschäft für diätische Produkte u. dgl.

Graham-, Hafer- und Früchtebisquits. — Granola. — Nährsalze. — **Nuss**-Präparate: Crême-, Wallnuss-, Haselnuss-, Cocosnuss-, Mandel- und Palmmilchbutter. — Diverse Früchtepasten. — Südfrüchte jeder Gattung und **Honig.** — **„Inlandstee"** und **„Robural."** — Kindernährmittel. — Mahr's poröse Stoffe und Hemden für Herren- und Damen! — Wickel für alle Fälle.

Spezial-Liste zu Diensten!

Schriftenverzeic nis ungültig!
Es findet kein Versand mehr stat

Schriften-Verzeichnis.

„Der Uebel grösstes ist die — Unwissenheit".

Der Verlag für Volksaufklärung

befasst sich mit der Herstellung, Empfehlung und Verbreitung von Druckwerken solcher Art, die geeignet sind, das Volk über die wichtigsten Lebensfragen zu belehren.

Gesundheit, Erziehung und wahrer, religiöser Sinn (nicht kirchlich, dogmatischer Blindglaube) sind unstreitig für unser Lebensglück ausschlaggebend. Aber gerade um diese drei wichtigsten Dinge kümmert man sich am wenigsten; man überlässt die Sorge dafür Andern, nicht bedenkend, dass diese meist selbst den Schein vom Sein nicht zu unterscheiden wissen, oft auch gerade da versagend, wann deren Hilfe am nötigsten wäre.

Prüfe dich und frage: Was weiss ich über die Erhaltung meiner Gesundheit?" — „Wie verhalte ich mich im Erkrankungsfalle, wenn der Arzt fehlt?" — „Ist es nicht besser, mein eigener Arzt zu sein?" — „Wie kann ich dies bewerkstelligen?" — „Sind manche Uebel, Misserfolge u. dgl. nicht Folgen meiner Unwissenheit?" — „Bin ich wirklich richtig erzogen?" — „Erziehe ich meine Kinder *richtig?*" — „Warum gedeihen sie nicht und sind

mir eine Quelle von Sorgen und Kummer?“ — „Was ist mein Lebenszweck?“ — „Was ist Religion?“ — „Ist sie nötig?“ — „Hat der Mensch überhaupt eine höhere Bestimmung?“ — „Wie kann ich sie erreichen?“ — „Bin ich glücklich oder täusche ich mir ein Glück vor?“ — Was wird aus mir nach dem Tode?“ u. s. w. — —

Wahrlich, nicht die Wenigsten werden bei eingehender Selbstprüfung auf bedenkliche Lücken in ihrem Wissen stossen und tun gut, sie recht bald auszufüllen.

Nicht was allgemein geglaubt wird ist das Richtige, das Wahre, sondern was tief erleuchtete Denker ergründet, was die Wahrheit Einzelnen geoffenbart, was das Leben bestätigt in Wenigen, das ist das Echte und bleibende, mögen auch die Wogen von Tagesmeinungen es tosend umfluten, sie prallen doch daran zurück, diejenigen verschlingend, die sich ihnen anvertrauten.

Im folgenden Verzeichnisse sind nur solche Werke, Brochüren und Flugschriften ausgewählt, deren Wert längst anerkannt und deren Preis für jeden erschwinglich ist. Die Vertriebsstelle ist aber herzlich dankbar für Bekanntgabe von Veröffentlichungen, die in diesen Rahmen passen; hiebei wolle man stets Titel, Preis und Verlag genau bezeichnen.

Werbet für Volksaufklärung!

Ihr helft jedem sicher aus der Bedrängnis, indem ihr dessen Unwissenheit bekämpft durch Empfehlung belehrender Literatur, die ihn sich selbst, sowie das Falsche in ihm und um ihn erschauen lässt und wonach er selbst sein Geschick anders gestalten kann.

NB. Dieses Schriften-Verzeichnis wird stets ergänzt und an jede aufgegebene Adresse in beliebiger Anzahl gratis und franko gesandt.

Schenket Bücher statt Tand- und Luxusgegenstände.

Zur gefälligen Beachtung:

1. Der Versandt der Druckwerke geschieht nur gegen Vorauszahlung oder Nachnahme. Man bestellt am einfachsten auf dem Coupon einer Postanweisung.
2. Für den Empfang von Briefmarken wird keine Haftung übernommen.
3. Bei Bestellung genügt die Angabe der betreffenden Nummer im Verzeichnis.
4. Wird ein Exemplar gebunden gewünscht, so wolle dies besonders bemerkt werden.
5. Aufträge im Gesamtbetrage von mindestens 5 Francs (5 Mark, 5 Kronen) werden in der Schweiz portofrei erledigt, nach dem Auslande trägt die Versandtstelle ein Drittel des

Portos. Für kleinere Sendungen wolle stets das Porto beigefügt werden und zwar für Bücher im Werte von etwa 1 Frc. = 5 cts., 2—3 Frcs. = 10 cts., 4 Frc. = 25 cts. Ausland entsprechend mehr.

6. Es wird auch jedes andere gute Buch, das nicht in diesem Verzeichnisse vermerkt ist, gerne und ohne Preisaufschlag prompt besorgt.
7. Wer auf Anfragen eine Antwort wünscht, beliebe hiefür die entsprechende Marke beizugeben.
8. Manuscripte werden nur gegen Portoersatz und ohne Empfangsverbindlichkeit zurückgesandt.
9. Gemeinnützige Vereine u. dgl. sowie Wiederverkäufer geniessen Vorzugspreise. Unbemittelte werden gerne berücksichtigt.

Hochachtungsvoll

Verlag für Volksaufklärung, Winterthur

(Schweiz).

NB. Briefe nach der Schweiz kosten 20 Pfg., (25 Heller); Postkarten 10 Pfg. (10 Heller). Ungenügend frankierte Postsendungen werden nicht angenommen.

Gesundheitslehre und Lebensreform.

Ausgewählte Bücher und Brochüren über volkstümliche Heilkunde und Reform der Lebensführung.

Verlangen Sie das ausführliche, unentgeltliche Haupt-Verzeichnis!

1 **Der Selbstarzt** oder: „So werdet ihr alt", von Dr. Gg. Simoni. Von den grossen Werken abgesehen, unter vielem Aehnlichen entschieden d. Beste zur Erkennung u. Behandlung aller Krankheiten mit natürlichen Mitteln. Einfach u. klar. Ueber 500 Seiten, illustriert. 70000 Exemplare bereits abgesetzt! . Fr. 4.—

2 **Winke**, wichtige, für alle Leidenden zur Erlangung völliger Gesundheit; (Heilreform) v. S. M. Kehl, Heilanstaltsdirektor a. D. — 7. ergänzte und erweiterte Auflage! Verfasser hält sich streng an die Naturgesetze, die in Verbindung mit den Gottesgeboten die Lebensordnung bilden, ohne deren Kenntnis und Befolgung ein Erfolg unmöglich ist. — Jeder Kranke muss dies wissen und auch der Gesunde, um nicht krank zu werden. — . . . . . 50 cts..

3 **Erste Hilfe**, bei plötzlichen Erkrankungen und Unfällen; v. demselben. Besonders für Anhänger der Naturheilmethode geeignet; sollte stets bei sich getragen werden; kurz und sehr übersichtlich. . . . 30 cts.

4 **Krankheitserkennung aus Urin und Puls.** Unentbehrliches Hilfsbuch bei der Behandlung von Krankheiten. — 3. Auflage. . . . . 70 cts.

5 **Krankheitsbefund aus den Augen**, v. P. J. Thiel. Für Aerzte, Heilbeflissene, Eltern, Erzieher etc. etc., um Krankheiten aus den Augen zu lesen. — Hochinteressant. Wissenschaftlich erprobt! . . . . . Fr. 3.35

9 **Aerztliches, Allzuärztliches**, v. H. v. d. Wörnitz. Zeigt rücksichtslos, welche Verbrechen im Namen der Wissenschaft an armen Kranken von gewissen Aerzten verübt werden. Eine ebenso sensationelle, wie Empören erregende Lektüre. — Wem da nicht die Augen aufgehen!! — . . . . . Fr. 3.35

14 ***Naturheilkunde und Krankenkassen***, v. Dr. Prager. 40 cts.

15 **100 Hausmittel und Ratschläge,** v. R. Gerling. Sofort anzuwenden, wo ärztliche Hilfe fehlt . . . Fr. 1.35

16 **Wegweiser** zur Ausführung ärztl. Kurvorschriften, v. Dr. F. Schönenberger. Unentbehrl. für Alle, welche die Ausführung der verordneten Anwendungsformen nicht kennen. . . . . 25 cts.

17 **Der Mensch** oder: Wie es in unserm Körper aussieht und wie seine Organe arbeiten, v. Dr. P. Ebenhöch, Oberstabsarzt. Mit Modell zum Unterricht und Selbststudium. — Notwendig für Jeden. . . . . Fr. 2.—

20 **Gesundheitspflege** der geistigen oder sitzenden Berufsarten, v. Dr. H. Goullon. Sehr empfehlenswert! Fr. 3.20

25 **Radfahren,** Warnungen u. Ratschläge v. W. Heinrich; mit ärztl. Anerkennung. Sehr beachtenswert! 55 cts.

26 **Häusliche Krankenpflege,** v. Dr. R. Weil. Ein sehr wicht. Büchlein, da auf diesem Gebiete aus Unwissenheit an den Leidenden oft gesündigt wird. 12 Abbildungen. Fr. 1.—, gebd. Fr. 1.70

27 **Weg zur Gesundheit und sozialem Heil,** v. Ed. Baltzer. Verfasser wendet sich besonders a. d. studierende Jugend, der er d. Weg zeigt zum Wohlergehen, damit sie sich nicht einst wie er beklagten, dass sie ihn erst so spät gefunden. — Vorzüglich! Fr. 1.60, gebd. Fr. 2.—

33 **Unsere Wohnungen,** von G. Martin-Zschommler. Die Wohnungsfrage ist f. d. Gesundheitspflege v. höchster Wichtigkeit; dies wird leid. zu wenig gewürd. 70 cts.

35 **Die Kunst des glücklichen Lebens,** v. Prof. Dr. P. Förster. 2. Aufl. Warm zu empfehlen allen, die nach einer geläuterten und wahrhaft befreienden Lebens- und Weltanschauung streben. . Fr. 1.35, gebd. Fr. 2.—

37 **Wie sollen wir die Gesellschaft verbessern?** v. A. J. Davis. Der bekannte Arzt und Menschenfreund zeigt hier einen edlen und praktischen Weg . . . . 70 cts.

40 **Das Recht auf Arbeit,** von Schirrmeister. Bekannter Vorkämpfer für Menschenrechte und Befreiung 15 cts.

NB. Die bekannten grösseren Werke von Bilz, Gerling, Kneipp, Dr. Bock, Platen, Dr. Walser, Dr. Kleinschrodt, Kuhne, Dr. Schönenberger und Siegert u. A. werden zu den üblichen Preisen, ev. auch heftenweise geliefert **Man verlange das ausführliche, unentgeltliche Schriftenverzeichnis!**

Einzelne Kur- und Heilmittel

sowie **besondere Abhandlungen über Ursachen, Erkennung und Selbstbehandlung besonderer Krankheitsformen.**

Eine eigene Empfehlung ist diesen Werken nur im grossen Prospekte beigefügt; sie bedürfen ihrer eigentlich nicht, da sie die angesehensten, erfolgreichsten und best*bekanntesten populär-wissenschaftlichen Schriftsteller zu Verfassern* haben.

44 **Kräuter-Apotheke**, ein Beitrag zum weltbekannten „Heilsystem Glünicke“ . . . . . Fr. 2.—

45 **Geist der Wasserkur**, v. J. H. Rausse. Grundlehren zur Einführung. 6. Aufl. . . . Fr. 1.10, gebd. Fr. 1.70

46 **Das Luftbad** als Heil- und Abhärtungsmittel, v. Dr. Lahmann. 4 Abbild. . . . . Fr. 1.—

47 **Es werde Licht**, v. Arnold Rickli, Grundlehren der Lichtluftkur. 8. Aufl. . . . . Fr. 1.35

49 **Die Zimmergymnastik**, Wesen, Bedeutung u. Anwendung, v. Dr. Grünfeld. 50 Abbild. . . . . Fr. 1.35

51 **Der Lehm** als Heilmittel, v. Fr. Anliker. Sollte viel mehr gewürd. werd., bei fast allen Krankh. erfolgr. Fr. 1.50

52 **Japanische Bäder**, v. J. Keidel. Wichtig zur Volksgesundheitslehre . . . . . 70 cts.

53 **Bett- und Teildampfbäder**, v. A. Rickli. Sehr wertv. Fr. 2.—

54 **Die Massage**, v. Dr. Grünfeld. Prakt. Lehrbuch f. Laien. 17 Abbild. . . . . Fr. 2.—

55 **Massage, allgemeine, innere**, v. Cloeter. Zur Beförderung des Blutlaufes, zur Verhütung u. Heilung v. Krankheiten. Einfach und erprobt, von Jedem sofort ausführbar . . . . . Fr. 1.60

56 **Meine Trockenkur**, v. J. Höfler. Ueberlegenheit d. Trockenkur über die alleinige Wasserkur, namentlich bei schweren Leiden . . . . . Fr. 2.70

58 **Der Heilmagnetismus** in der Familie, v. M. Breitung. Mit neuen Beweisen und Anwendungen dieser ersten Heilkraft . . . . . Fr. 2.70, gebd. Fr. 4.—

59 **Die Selbsthilfe** nach neuester Heilmethode, ohne Arznei, Salben, Bäder u. dergl., v. Th. Richard, mittels heilmagnetischer, sog. Sonnen-Aether-Strahl-Apparate, System Prof. Korschelt. In vielen Fällen oft sofortige Wirkung. Einfachste Handhabung! . . . Fr. 1.60

60 **Der prakt. Hypnotiseur**, v. R. Gerling. Kurze u. volksverständliche Anleitung z. Hypnotisieren f. Heil- u. Erziehungszwecke. Illustr. 20000 Exemplare innerhalb kurzer Zeit verkauft . . . . . Fr. 1.35, gebd. Fr. 2.—

61 **Der homöopathische Volksarzt**, von Dr. Boffenmeyer. Anleitung zur Selbstbehandlung mit Homöopathie und den übrigen Naturheilmitteln . . . . . Fr. 2.—

62 **Das elektro-homöopathische ABC**, von Th. Krauss. Einführung in die neue Heilmethode des Grafen Cesare Mattei zur Selbstbehandlung . . . . . 75 cts.

63 **„Vade mecum“ der Elektro-Homöopathie**, von Graf Cesare Mattei. Kurze Anleitung zur Selbstkur, namentlich für Fälle, in denen andere Heilfaktoren nur ungenügend zur Anwendung kommen können . Fr. 1.35

64 **Wie schützt man sich vor Ansteckungs-Krankheiten?** von Dr. Messner . . . . . Fr. 2.—

65 ***Fort mit der Ansteckungstheorie***. Ein Wort z. Aufkl. Fr. 1.—

Jeder sein eigener Arzt durch folgende Anleitungen:

66 **Asthma und Husten** bei Kindern und Erwachsenen, von Dr. P. Niemeyer, Sanitätsrat Fr. 1.35, gebd. Fr. 2.—
67 **Atmungskur und deren Wert** bei allen Leiden von Dr. R. Weil . . . . . 40 cts.
68 **Augenkrankheiten**, Verhütung und Behandlung, von Dr. Baas . . . . . Fr. 2.—, gebd. Fr. 2.70.
69 **Augenpflege**, für Jung u. Alt v. Dr. Rindfleisch 50 cts.
— **Blasenleiden**, siehe Nierenkrankheiten.
70 **Bleichsucht und Blutarmut**, von Dr. Bilfinger Fr. 1.70 gebd. Fr. 2.35
— **Brechdurchfall**, siehe Kinderkrankheiten.
71 **Citrone, Pomeranze und Zwiebel**, deren Heilkraft und Anwendung, von Prof. Dr. Hegewald . . . Fr. 1.—
72 **Cholera**, von Dr. Koch . . . . . 70 cts.
— **Diät**, siehe Abschnitt: Ernährung.
— **Diphtheritis**, siehe Kinderkrankheiten.
— **Epilepsie** (Fallsucht, hinfallende Krankheit) siehe No. 99.
73 **Erkältungskrankheiten** (Rheumatismus, Katarrh etc.) von Dr. P. Niemeyer, Sanitätsrat Fr. 1.35, gebd. Fr. 2.—
— **Fettsucht**, siehe Korpulenz.
74 **Fieber** und seine Behandlung, von E. Köhler . 70 cts.
75 **Flechten** all. Art, Entstehung u. Behandl., v. Spohr 70 cts.
— **Frauenleiden**, siehe Abschnitt: Frauenleben und Ehe.
76 **Füsse**, kalte, Ursachen u. Beseitig., v. H. Canitz. 70 cts.
77 **Gallenleiden, Gelbsucht, Gicht**, von Dr. Werner Fr. 1.35 Siehe auch Nr. 71.
78 **Geisteskrankheiten**, der, Hygiene, v. Dr. A. Hübner Fr. 2.70
— **Geschlechtskrankheiten**, s. Abschnitt: Geschlechtsleben.
79 **Haarkrankheiten u. Pflege**, v. Dr. Wellen Fr. 2.—, gebd. 2.70
— **Hämorrhoiden**, siehe Verstopfung.
80 **Hals- und Kehlkopfleiden**, Behandlung und Heilung, von M. Canitz . . . . . Fr. 1.35
81 **Hautkrankheiten**, allgem. verständliche Aufklärung nebst Behandlung von Dr. Horn . . . . . Fr. 2.—
83 **Herzkrankheiten**, 3. Aufl. illustriert, von Dr. Baas, Medizinalrat . . . . . Fr. 1.35, gebd. Fr. 2.—
— **Husten**, siehe Kinderkrankheiten, sowie No. 66.
— **Hysterie**, siehe Nervosität.
84 **Influenza**, Wesen, Ursache, Behandlung, v. Dr. Fischer Fr. 1.35

Kinderkrankheiten:

85 **Brechdurchfall** der Säuglinge, von Spohr . . . 70 cts.
87 **Diphtheritis** u. deren natürl. Behandl., v. Dr. Prager 70 cts.
88 **Gebrechen und Unarten**, Stottern, Lispeln, Näseln, Bettnässen u. dgl. von Dr. Fischer . . . . . Fr. 1.35
89 ***Husten*** *bei Kindern* und Erwachsenen von Dr. P. Niemeyer, *Sanitätsrat*. 4. Aufl. illustr. Fr. 1.35, gebd. 2.—

90 **Keuchhusten** und seine Heilung, v. Dr. Fehlauer. 15 cts.
91 **Krämpfe** und Krampfkrankheiten von H. Canitz 70 cts.
92 **Scharlach**, Ursachen u. Heilung, v. H. Canitz 70 cts.
93 **Scrofeln**, Entstehung u. Behandlung, v. Dr. P. Niemeyer, Sanitätsrat . . . . . Fr. 2.—
94 **Das Wasserheilverfahren bei Kinderkrankheiten**, v. Dr. Emmel. Allen Müttern und Erzieherinnen sehr zu empfehlen. Fr. 2.50, gebd. 3.35
95 **Kleine Naturheilkunde für unsere Kinder**, v. Dr. Neumann Fr. 1.10

---

96 **Kopfschmerz und Migräne**, v. Dr. Michaelis . . Fr. 1.35
97 **Kopf-, Zahn-, Gesichts-, Augen- und Ohrenschmerz**, v. Dr. C. Neumann, 8. Aufl. . . . . Fr. 1.60
98 **Korpulenz** (Fettsucht). Nach den neuesten Forschungen, v. Prof. Dr. J. Vogel u. Dr. J. Goliner, **22.** Aufl. Fr. 2.—, gebd. Fr. 2.70
99 **Krampfkrankheit**., zuzügl. Epilepsie, v. Dr. Kaatzer Fr. 1.35
100 **Krebs.** Ursachen und Verlauf, v. Dr. Pinner Fr. 1.35
NB. Die besten Erfolge haben bei dieser fürchterlichen Krankheit aufzuweisen: Kräuter-, Trocken- und Sonnenkur, Magnetismus und Homöopathie, speziell die Elektro-Homöopathie (Siehe die Nr. 44, 47, 53, 56, 58, 61, 62, 63. (Der ärztl. Mitarb. d. Verlags).
101 **Leberkrankheiten und Gallestörungen**, 60 Grundregeln zur Bekämpfung, v. Dr. Michaelis . . . . . Fr. 2.40
102 **Die Lunge**, Pflege und Behandlung in gesundem und krankem Zustand, v. Dr. P. Niemeyer, Sanitätsrat u. Dr. C. Gerster. 43 Abbild. 8. Aufl. gebd. Fr. 4.—
103 **Lungenschwindsucht**, Verhütung und Behandlung, v. Dr. R. Weil . . . . . Fr. 1.35, gebd. Fr. 2.—
104 **Lungenschwindsucht**, Entstehung u. naturgemässe Heilung, v. Aladar Ujvary. 3. Aufl. . . . . 40 cts.
105 **Magen-, Leber- und Darmkrankheiten**, v. Dr. Goliner. 6 Abbildungen . . . . . Fr. 2.50, gebd. Fr. 3.35
106 **Magen**, der gesunde und kranke, v. Griebel . Fr. 1.—
107 **Missbildungen**, krummer Rücken, flache Brust, Plattfuss etc., v. Dr. P. Niemeyer, Sanitätsrat. 15 Abb. Fr. 2.—
108 **Morphium- und Cocaïnkrankheiten**, v. Dr. G. Leibold, Behandlung nach den neuesten Erfahrungen. Fr. 3.35
109 **Nasenleiden** und deren erfolgreiche Behandlung, v. Dr. C. Reiss. 2. Aufl. . . . . Fr. 2.—

Nervenleiden:

110 **Nerven-Naturarzt**, von Dr. Bilfinger, Sanitätsrat Fr. 1.35, geb. Fr. 2.—
111 **Nervosität und Hysterie**, von Al. Ujvary . . . Fr. 1.35
112 **Nervenschwäche** (Neurasthenie), v. Dr. Emmel Fr. 1.70
113 **Nervenschwäche**, besonders der Geschlechtsnerven, von Dr. Kühner . . . . . Fr. 1.35
114 **Nervenlähmung und Rückenmarksschwäche**, v. Dr. Michaelis Fr. 2.—

115 **Neuralgien** (a. Gesichtsschmerz), v. Dr. Michaelis Fr. 2.—
139 **Nieren- und Blasenleiden**, deren Heilg., v. Dr. Roth Fr. 1.35
117 **Ohrenleiden**, v. Dr. K. Lichtenberg, Dozent für Ohrenheilkunde, 14 Abbild. . . . . Fr. 2.70
118 **Parasiten** (Würmer, Krätze, Läuse u. dgl.) v. Dr. Dyrenfurth . . . . . Fr. 1.35
— **Pocken**, siehe Abschnitt: Impfung.
119 **Raucherkrankheiten** (aus dem Tagebuch eines Todeskandidaten), v. Dr. R. Weil . . . . . 40 cts.
120 **Rheumatismus und Gicht**, v. Dr. A. Pagenstecher. 3. Aufl. 12 Abbild. Siehe auch No. 77 . . gebd. Fr. 3.35
121 **Rückenmarksleiden**, mit Abb. von Dr. C. Friese. Siehe auch No. 114 . . . . . Fr. 2.—
122 **Schlaflosigkeit**, Ursachen u. Behandlung, v. Dr. Fischer, Fr. 1.35
123 **Schlagfluss**, Ursach. u. Behandl., v. Dr. Neumann Fr. 1.10
124 **Schmerz**, dess. Milderung u. Heilung. v. Dr. Ellis Fr. 1.10
125 **Schmerzstillung**, sofortige, durch Handgriffe, v. R. Gerling, ... 70 cts., gebd. Fr. 1.35
126 **Seekrankheit**, v. Prof. Dr. Nagel, Medizinalrat 70 cts.
127 **Stottern**, v. Dr. J. Ruff. Selbstbehandlung, auch bei Kindern. Siehe auch No. 88. . . . . Fr. 2.—

Tierheilkunde:

128 **Das goldene Buch des Landwirts.** Verhütung u. Heilung der Krankheiten der Haustiere, m. besond. Berücksichtigung der Tuberkulose und Seuchen, von C. Rhan. 115 Abbild. . . . . Fr. 8.—
129 **Bein- und Hufleiden der Pferde**, arzneilose Heilung, von Spohr. 6. Aufl. 2 Abb. . Fr. 2.70, geb. Fr. 4.—
130 **Elektro-Homöopathie b. Tierkrankheiten**, v. Dr. Kolb Fr. 2.—

— **Trunksucht**, siehe Abteilung: Alkohol.
131 **Unterleibsbrüche.** Wichtig! v. Dr. Goliner. 2 Abb. Fr. 1.35
132 **Verstopfung.** Sichere Hilfe, v. A. Reinert . . 80 cts.
133 **Verstopfung u. Hämorrhoiden**, v. Dr. P. Niemeyer, Sanitätsrat. 3. Aufl., mit Abb. . . Fr. 2.—, gebd. Fr. 2.70
— **Würmer.** Siehe Parasiten!
134 **Wunden** u. deren erfolgr. Behandlg. v. Spohr Fr. 1.35
135 **Zähne (Gebiss)** und deren natürlichste Erhaltung, v. R. Lange. 2. Aufl. 23 Abb. . . . . Fr. 1.60
136 **Zahnpflege**, rationellste, v. Spohr . . . . . 70 cts.
137 **Zuckerkrankheit**, deren Heilung durch abgerahmte Milch, v. A. S. Donkin (Dr. Boden) . . . . . Fr. 1.35
138 **Zuckerkrankheit** und deren Heilung durch die Naturheilmethode v. Dr. C. Reiss . . . . . Fr. 1.35

Ernährung (Diät).

Ausgewählte Schriften!

„Der Mensch ist, was und wie er isst!"

„Richtige Ernährung bildet den Stützpunkt für die Gesundheit und den Ausgangspunkt jeder vernünftigen Heilweise."

S. M. K. in „Winke". Siehe No. 2.

140 **Prozentische Zusammensetzung und Nährgehaltwert** der menschlichen Nahrungsmittel nebst Kost-Rationen u. deren Verdaulichkeit, v. Dr. J. König. Tabelle. 7. Auflage. . . . . Fr. 1.60

141 **Nährwerttabelle** n. Dr. Lahmann, v. R. Ungewitter 70 cts.

142 **Vorlesungen über die Wissenschaft vom Menschenleben,** v. Prof. Dr. Sylv. Graham. Volksausgabe! Fr. 1.35, gebd. Fr. 2.—

145 **Fleischnot oder Fleischüberschätzung?** von Dr. Ziegelroth 70 cts.

148 **Heiraten und gut leben mit 1 Mark täglich,** von H. Reuss. Nach dem Englischen. Wichtig für Haushaltungen, in denen der Geldbeutel das entscheidende Wort spricht . . . . . 80 cts., gebd. Fr. 1.10

149 **Obst als Nahrung,** v. Dr. E. Densmore . . . . 70 cts.

151 **Obst und Brod,** v. Dr. M. Vogel . . . . . 35 cts.

152 **Einheimische Beeren** und deren Wert f. Küche u. Hausapotheke, deren Kenntnis, Anpflanzung und Pflege, v. J. A. Ulsamer . . . . . 80 cts., gebd. Fr. 1.10

153 **Herstellung alkoholfreier Frucht- und Traubenweine,** v. Prof. Dr. Müller. 4. Aufl. . . . . Fr. 1.35

Kochbücher.

„Dicke Kochbücher und perfekte Köchinnen liefern dem Arzt mehr Kundschaft als die schwersten Seuchen." S. M. K. in „Winke". Siehe Nr. 2.

155 **Kochbuch für Freunde der natürlichen Lebensweise** von E. Baltzer. Das älteste und kaum zu übertreffende. 12. Auflage . . . . . Fr. 1.90

159 **Hausmannskost** von Philo von Walde. Naturgemässes Kochbüchlein für's Volk . . . . . 70 cts.

161 **Die harnsäurefreie Kost,** ihr Wert und Zubereitung, von Marg. Brandenburg mit einer Begründung von Dr. S. Möller . . . . . Fr. 2.70, gebd. Fr. 3.20

162 **Diätetische Küche** von Dr. Disqué. Mit besonderer Berücksichtigung der Magen-, Darm-, Herz-, und Zuckerkrankheit, Blutarmut, Nervosität, Korpulenz, Rheumatismus und Gicht. . Fr. 2.—, gebd. Fr. 2.40

☛ **Verlangen Sie das unentgeltliche Hauptverzeichnis!**

Kinderpflege und Erziehung.

„Erziehung ist Alles". S. M. K.

163 **Des Kindes erste Lebensperiode,** von Friederike Volzer, Kranken- und Kinderpflegerin . . . . . 80 cts.
164 **Pflege der Kinder in den ersten 6 Jahren,** v. Dr. Böhm 40 cts.
165 **Harmonische Erziehung** und deren Vorbedingungen, von Martha Ramelmeyer . . . . . 40 cts.
166 **Körperliche Erziehung,** v. Dr. Amann. Sehr gut! Fr. 1.10
167 **Moderne Erziehung und ihre Folgen** in körperlicher und sittlicher Beziehung, v. G. A. Weiss . . . 70 cts.
168 **Hypnotische Erziehung** der Kinder bei: Stehlsucht, Naschhaftigkeit, Lügenhaftigkeit, Furchsamkeit, Nägelkauen, Linkshändigkeit, Stottern, Stammeln, Lispeln, Bettnässe, Selbsbefleckung u. s. w., von W. Rose. Ein vorzüglicher Ratgeber . . . . . Fr. 1.—
— **Schmerzstillende Handgriffe.** Siehe Nr. 125.
169 **Eltern! Helft euren kranken Kindern selbst durch den Lebensmagnetismus,** v. B. Richter. Prakt. Anleitung Fr. 1.—
— **Weg zum sozialen Heil.** Siehe Nr. 27.
170 **Schulkrankheiten,** v. W. Siegert . . . . . 70 cts.
173 **Gesundheitsregeln für die Schuljugend,** zusammengestellt vom Berliner Lehrerverein. Lehrerausgabe 25 cts., Schülerausgabe 15 cts., 100 Exemplare Fr. 6.70, bei Mehrbezug Extrapreise. Plakat-Ausgabe Fr. 2.70.

Jugendfreunde verteilet dies segensreiche Büchlein!

174 **Die Unkeuschheit.** Ursachen, Folgen und Bekämpfung. Ein herrliches Mahnwort an die erwachsene Jugend, Fr. 1.—, gebd. Fr. 1.70
175 **Wo kam das Brüderchen her?** von Hanna Bieber-Böhm, 70 cts.
177 **Blumen der Liebe,** von Fridolin. Köstliche Nahrung für die Kindesseele zu deren Veredlung Fr. 4, gebd. 5.35
178 **Für unsere Kinder,** Auszug aus Vorigem . . Fr. 1.35
181 **Ein Wort an Eltern,** v. E. Hug. Gratis auf Wunsch bei Bestellung im Gesamtwerte von . . . Fr. 5.—

Frauenleben und Ehe.

„Nirgends ist die Unwissenheit grösser als in diesen Gebieten, nirgends rächt sie sich bitterer."

183 **Die Frauenkrankheiten,** deren Verhütung und hygienische Behandlung mit Einschluss einer Gesundheitspflege für Frauen und Mädchen, von Dr. H. Baas. Verfasser hat seine Aufgabe meisterhaft gelöst; sehr zu empfehlen! . . . . . Fr. 2.50, gebd. Fr. 3.35
184 **Die kranke Frau,** von Dr. Roth. Gemeinverständliche *Belehrung über* alle Frauenleiden . . . . Pr. 1.35
186 ***Unwohlsein und einiges*** **über Unterleibsleiden,** von Clara

Muche. Vortreffliche Aufklärungen. 15. Tausend. Fr. 1.35, gebd. Fr. 2.—

187 **Katarrhe und Entzündungen der Geschlechtsorgane** (Weissfluss), von Olga Zschommler . . . . . 70 cts.

188 **Das praktische Frauenbuch**, v. Frl. Dr. med. v. Thilo Fr. 16.—

189 **Die Frau als Hausärztin**, von Fr. Dr. med. Fischer-Dückelmann. 120 Tausend. 500 Illustrationen! Fr. 21.35 Auch in 4 Monatsrat. zahlbar! Beide Werke sind Ratg. ersten Ranges für alle im Frauenleben vorkom. Fälle.

190 **Die Grundursache d. meisten chronischen Krankheiten** besonders der beständigen **Leiden des weiblichen Geschlechts** und so vieler unglücklicher Ehen, v. Dr med. Rosch. Zur Beförderung des Familienglückes sowie ein Beitrag z. Gesetzgebung u. Volksbildung. Seit langem ist nichts wahreres und trefflicheres geschrieben worden. Eine Aufklärungsschrift 1. Ranges. Wohl denen, die sich danach richten. **52.** Tausend. à 30 cts., von 10 Stück an: à 20 cts.

191 **Was hat eine Mutter ihrer erwachsenen Tochter zu sagen?** von Clara Muche. Edel gehaltene und wichtige Aufklärungen . . . . . Fr. 1.60

192 **Stellung und Erziehung der Frau zur Ehe**, von Lankes Uhlemann . . . . . Fr. 1.—

193 **Was muss der Mann von der Ehe wissen?** von R. Gerling Fr. 2.40, gebd. Fr. 3.10

— **Heiraten und gut leben mit 1 Mark täglich**, siehe No. 148

198 **Für junge Mütter**, v. Dr. Fischer. Wichtige Belehrung über Schwangerschaft, Wochenbett u. Kindespflege. 4. Aufl. Man könnte einer werdenden Mutter kein besseres Geschenk machen. Fr. 2.50, gebd. Fr. 4.—

199 **Einfluss der Mutter auf ihr Kind vor der Geburt**, in körperlicher u. seelischer Beziehung, v. Cl. Muche. Dieser ist oft fürs ganze Leben ausschlaggeb. 10. Aufl. 70 cts.

200 **Diät der stillenden Mutter**, v. Dr. E. Partridge . 30 cts. 10 Stück = Fr. 1.35. Freunde des Volkswohls sollten diese Schrift entsprechend verbreiten!

202 **Verhütung der Empfängnis u. Folgen**, v. Olga Zschommler. Ein Wort a. d. Frauen. S. auch d. Nr. 209 u. 210 70 cts.

☛ **Verlangen Sie das unentgeltliche Hauptverzeichnis!**

Geschlechtsleben.

„Nur Aufklärung im edelsten Sinne, — nicht Schriften, welche die geschäftliche Mache schon im Titel tragen, — kann eine neue Menschheit erzeugen".

203 **Vorlesung für junge Männer über Keuschheit**, v. Dr. Sylv. Graham. Ein köstlich Buch, auch für ältere. Fr. 1.60, gebd. Fr. 2.30

204 ***Das VI. Gebot***, von A. Gottdank. **12.** Tausend. Eine

2885

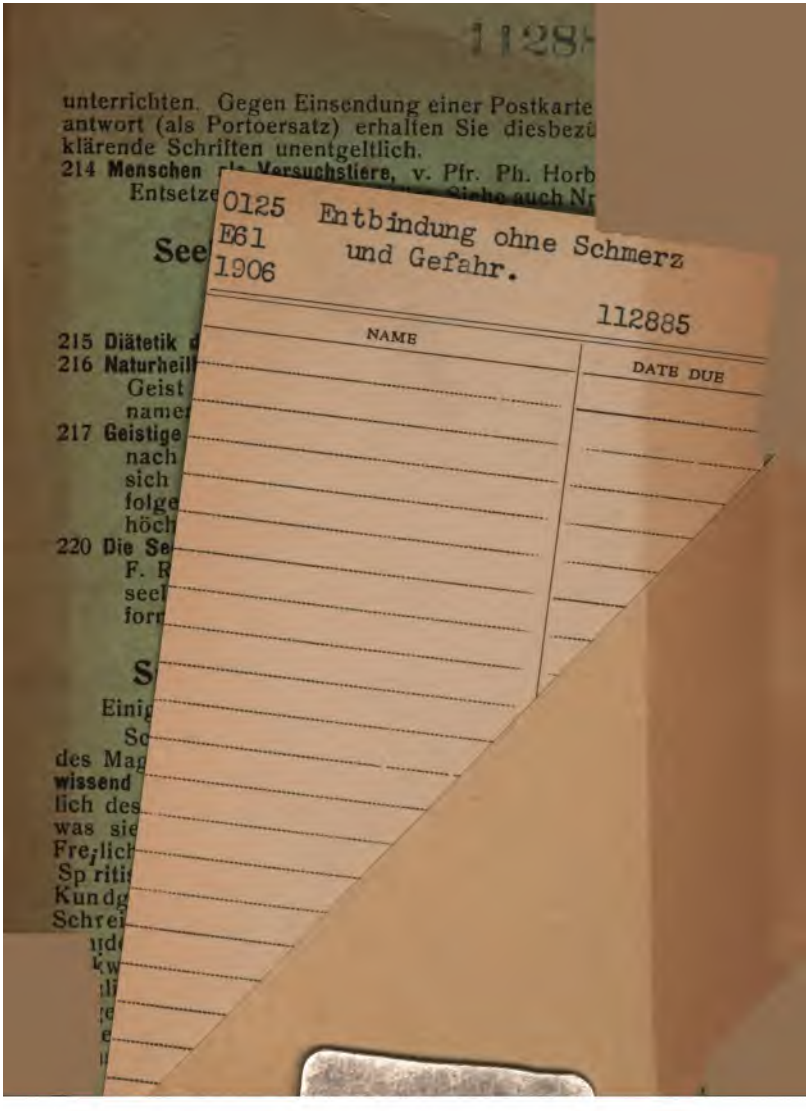
Fackel der Wahrheit, die so manchen schon den Weg aus der Irre zeigte . . . . . Fr. 1.35

LANE MEDICAL LIBRARY

This book should be returned on or before the date last stamped below.

Vivisektion.

Jeder gesittete Mensch sollte sich über die ebenso *nutzlosen*, wie grausamen „wissenschaftlichen" Tierquälereien


unterrichten. Gegen Einsendung einer Postkarte
antwort (als Portoersatz) erhalten Sie diesbezü
klärende Schriften unentgeltlich.
0125
E61
1906
Entbindung ohne Schmerz
und Gefahr.
112885
NAME
DATE DUE

226 **Grundzüge der spiritistischen Wissenschaft**, v. Prof. W. F. Barett . . . . . 70 cts

227 **Wissenschaftliche Enthüllung über das Geheimnis des Tischrückens**, mit Abb., v. W. E. Fiedler . . . 70 cts.

229 **Lässt sich die Fortdauer des Menschen** n. d. Tode naturwissenschaftl. begreifen? v. Dr. Freudenberg 35 cts.

230 **Was ist Spiritualismus?** v. H. Tuttle . . . . 30 cts.

231 **Der Tod im Lichte des Spiritualismus**, oder der harmonischen Philosophie, v. A. J. Davis (Volksschrift) 70 cts., gebd. Fr. 1.35

232 **Wie ich Spiritist wurde und Gott wieder fand**, v. C. Donath. Eine Sammlung selbsterlebter Vorkommnisse, mit Abbildg. — Dies eigenartige Buch zeigt deutlich, welchen Wert der Spiritismus hat; es hat allenthalben grosses Interesse hervorgerufen. . . . . Fr. 1.60

237 **Rätselhafte Erlebnisse.** Aus dem Leben einer Nichtspiritistin. Von F. R. S. Spannender und belehrender wie der beste Roman . . . . Fr. 4.—, gebd. Fr. 5.35

240 **Notsignale**, v. A. J. Davis. Ein Wort über den Missbrauch des modernen Spiritualismus . . . . . 30 cts.

Verlangen Sie das unentgeltliche Haupt-Verzeichnis!

Religion der Liebe — Theosophie

(Gottesweisheit).

„Durch das Handeln nach den Gottes-Geboten wird des Menschen Herz der lebendige **Tempel** des wahren, einigen und einzigen Gottes sein, und die werktägige Liebe wird sein der allein wahre **Gottesdienst**, und die Liebe zu Gott wird sein dessen ganz allein wahre **Anbetung!**" —

Es kommen hier nur jene Druckwerke in Betracht, deren Inhalt frei ist von allem Kirchen- und Dogmenwesen, also mit Satzungen grosser und kleiner Sekten nichts gemein haben, sondern schlicht und unerschrocken das klare Gotteswort wieder zu Ehren bringen, um die arme, betrogene Menschheit mit wahrem Lebensbrod zu stärken. Zum Verständnis des geistigen Sinnes der Bibel können nur die Werke der christlichen Theosophie dienen, in denen die grossartigsten Geheimnisse der Himmel enthüllt sind; vorzugsweise in dem 10 Bände umfassenden grossen Evangelium Johannes, das eine Goldgrube für jeden höher Strebenden ist, nebst einer Menge kleiner Kundgaben und Aufklärungen über alle irdischen und überirdischen Verhältnisse in Ursachen, Wirkung und Zweck.

Verlangen Sie den gratis zur Verfügung stehenden Katalog über christlich theosophische Werke.